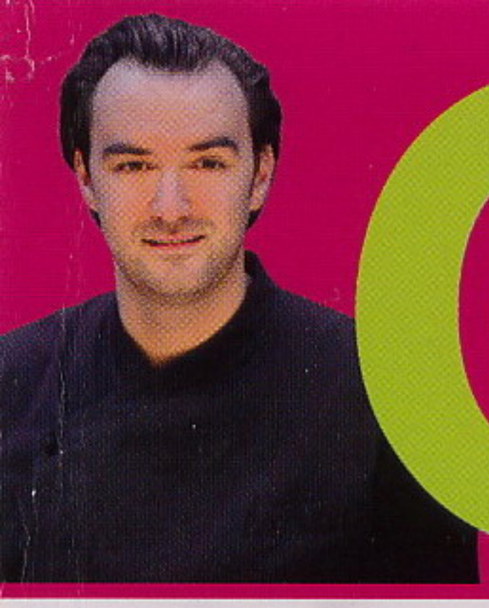
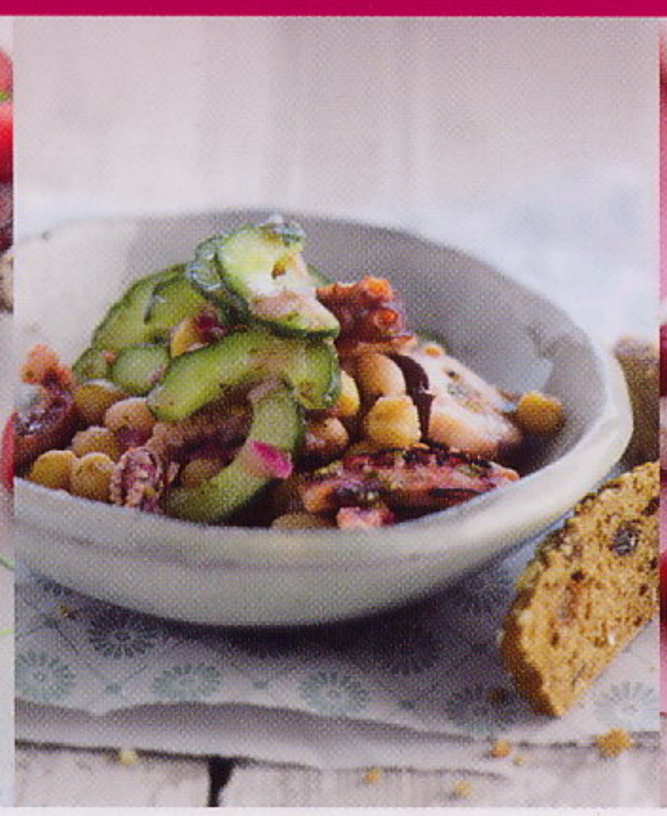


15 jours de cuisine SIMPLE et SAVOUREUSE

Gourmand

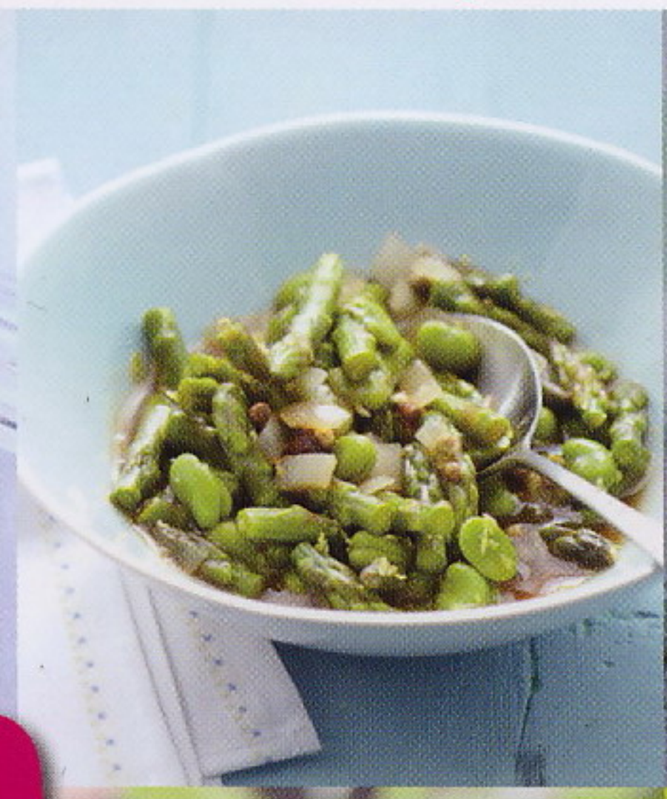


Abricot Artichaut Calamar Cerise Fève

MALIN ÉCONOMIQUE ET SAIN !

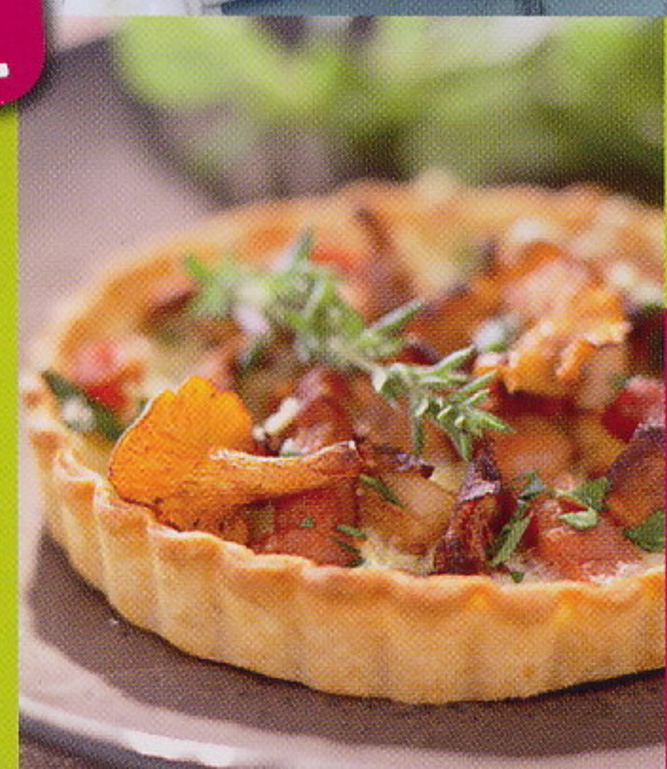
La bonne cuisine de saison

Framboise Girolle Pêche Petit pois Poivron...



NUMÉRO SPÉCIAL

+ le calendrier des fruits et légumes à conserver !



Et aussi

Nos 15 jours de **menus** gourmands

Du 30/05 au 12/06/2013
N° 268 2,85 €
3 264420 110085
Belgique 2,96 € - Luxembourg 2,88 €

Paris ➡ Milan en 15 minutes

avec le Champignon de Paris

MRM Worldwide - Crédit photo : Jean-Claude Amiel, Illustration : Damien Chavanat

Aujourd'hui avec le CHAMPIGNON DE PARIS : ➡ les tagliatelles dolce vita.

Quelques minutes suffisent pour préparer chaque jour une nouvelle recette avec le Champignon de Paris. Qu'il soit frais, surgelé ou en conserve, qu'il soit cuit, cru, chaud ou froid, il se prête aux recettes les plus savoureuses. Le plus simplement du monde, le Champignon de Paris s'invite à votre table pour varier les plaisirs.

Le CHAMPIGNON DE PARIS. Le légume qui a tout bon.

Retrouvez toutes les idées recettes sur www.champignonidee.fr

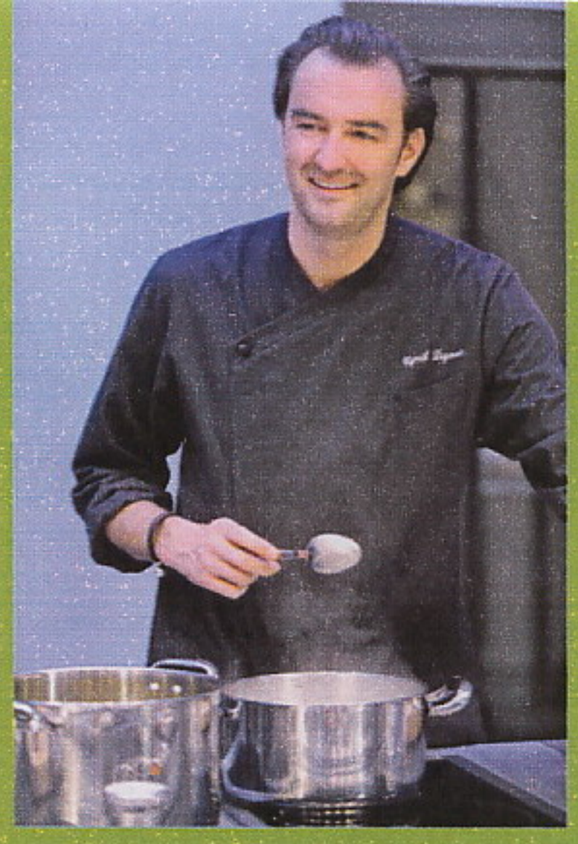
LE CHAMPIGNON PARTICIPE AUX 5 Fruits & Légumes par jour

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE LA FRANCE.

ANICC ASSOCIATION NATIONALE INTERPROFESSIONNELLE DU CHAMPIGNON DE COUCHE

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE L'AGROALIMENTAIRE

FranceAgriMer



Cette quinzaine **notre chef** vous a concocté...

LA RECETTE DES...

Brochettes de crevettes et saint-jacques

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 6 MIN
- REPOS 3 H

Le plus de Cyril Lignac

Afin de rendre la recette plus gourmande, intercalez entre les crevettes et les saint-jacques des morceaux d'ananas frais.

Ingrédients
- 16 crevettes décortiquées
- 16 noix de saint-jacques

Pour la marinade :
- 1 gousse d'ail
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 piment rouge
- le jus d'un citron vert
- sel et poivre

1 Préparez la marinade : dans un plat, mélangez l'huile d'olive, l'ail haché, le gingembre, le piment rouge haché, le jus de citron, salez et poivrez.

2 Piquez en alternance, les noix de saint-jacques et les crevettes sur les brochettes. Ajoutez les brochettes à la marinade, puis couvrez de film alimentaire et laissez mariner 3 heures au frais.

3 Déposez vos brochettes sur une plaque du four, et enfournez 2 à 3 minutes de chaque côté sous le gril du four. Servez sans attendre.

LE MOT DE LA RÉDAC

Cette quinzaine, ce sont les fruits et les légumes qui sont à l'honneur ! Dans ce numéro, (re)découvrez les produits de saison et leurs recettes : artichaut, calamar, fève, girolle, graine germée, haricot vert, petits pois, poivron, mozzarella, abricot, cerise, framboise, pêche, nectarine et brugnon...

Retrouvez comme toujours nos 15 jours de menus équilibrés pour toute la famille. Et aussi un calendrier (à conserver) des produits cultivés ou pêchés en France. Alors bonne lecture et bon appétit !

Magalie Collin

sommaire

N°268 du 30 mai au 12 juin

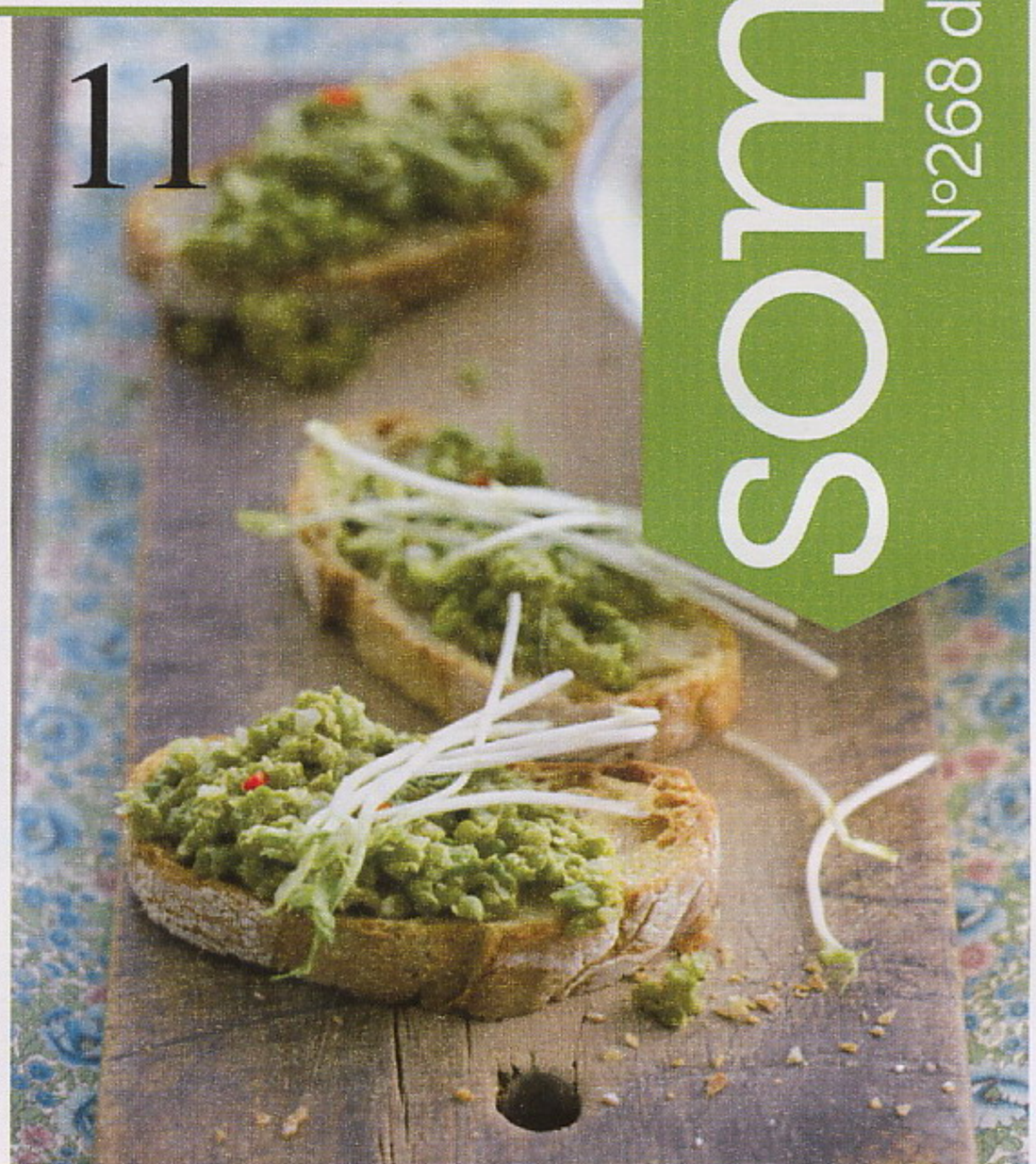
3 Cyril Lignac cuisine pour vous !
Cette quinzaine, notre chef Cyril Lignac vous a concocté des brochettes de crevettes et saint-jacques

6 News
Pêle-mêle, conso, agenda, experts

11 Tentation de saison
Le marché de Cyril Lignac
LES PRODUITS ET LES RECETTES DE SAISON : l'abricot, l'artichaut, les calamars et les poulpes, la cerise, la fève, la framboise, la girolle, les graines germées, les haricots verts, la mozzarella , la pêche, la nectarine et le brugnon, les petits pois, le poivron.

63 15 jours de coaching en cuisine
64 Grand test de goût : **la chantilly à l'essai**
66 Je fais quoi avec... **des betteraves rouges**
68 Les dessous de l'assiette : **technique de pro, la découpe des fruits et légumes**

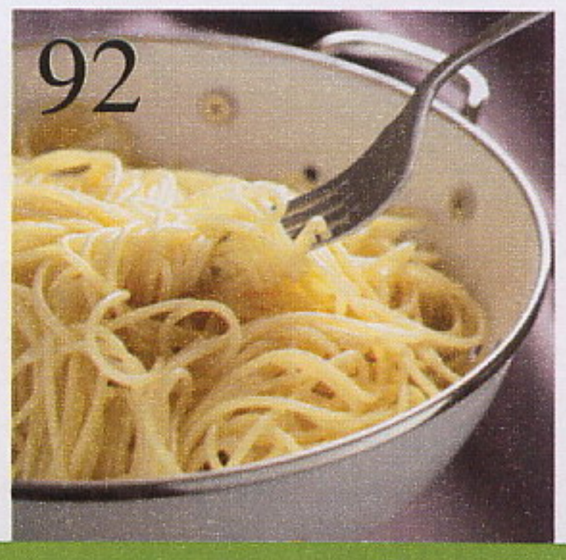
73 15 jours d'idées gourmandes
74 **Nos menus pour cuisiner facile pendant 2 semaines**
88 **15 trucs et astuces pour l'utilisation appropriée et l'entretien adéquat pour son matériel de cuisson**
92 **15 recettes à improviser pour accommoder vite fait bien fait des pâtes**



94 **15 produits tout nouveaux tout bons à dénicher dans les rayons**
97 **L'index des recettes**

À conserver

Le calendrier de saisons des produits cultivés ou pêchés en France



Pour vous **abonner,** rendez-vous **page 37** ou sur **www.pgpshop.fr**

News pêle-mêle

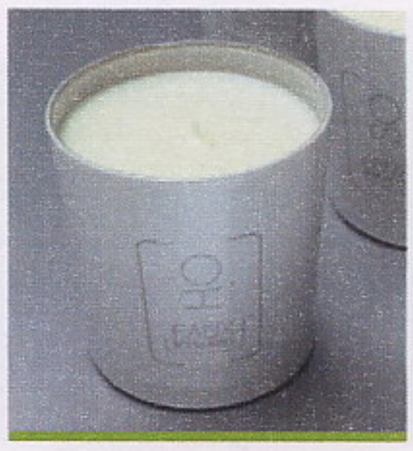
Star sur glace

Élu l'homme le plus sexy de la planète en 2011, Bradley Cooper (« Very Bad Trip », « Happiness Therapy »...) vient d'être appelé comme égérie pour la célèbre marque de glaces Häagen-Dazs. Depuis une dizaine de jours, vous pouvez donc voir la star se prélasser en train de déguster sa glace sur TF1 et les chaînes de la TNT.

INSOLITE

La bougie au pot-au-feu

C'est le designer parisien Philippe Di Méo qui est à l'origine de ces bougies. Développées par le parfumeur Givaudan à partir de bouillons cuisinés par le chef Alain Cirelli, trois bougies aux saveurs pot-au-feu, pho (un bouillon vietnamien) et à la soupe miso viennent d'être commercialisées. On adore !
Collection Eaux Bouillantes (Ho, So et Po), 52 €, chez L'Éclaireur (12 rue Malher Paris IVe) et à la boutique Liquides (9 rue de Normandie Paris IIIe).



FOOD ART : pizza à la cool

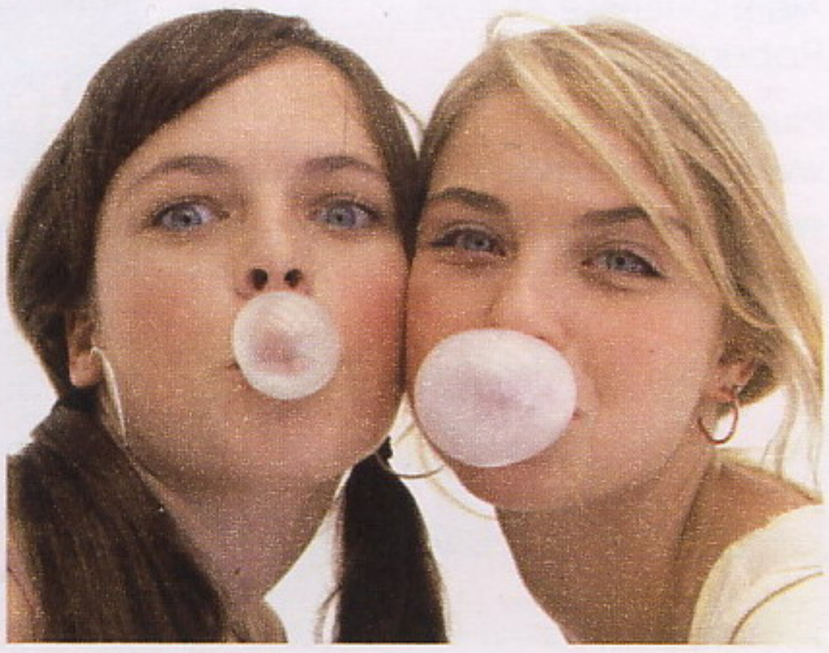
Elle est américaine, vit dans le Texas et s'appelle Michelle Devereux. Artiste multicarte, membre d'une troupe d'artistes vidéastes et musicienne, la demoiselle s'est fait connaître aux States par ses toiles détournant la fameuse « slyce ». Pizza à roulettes, sur tapis volant ou sur talon, ses dessins graffés s'inspirent des clichés américains des années 80. Drôle, branché et funky à la fois. Infos sur www.michelledevereux.com

Ça vient d'arriver : le dessert en spray

À la fin des années 90, les publicités Rapid' Asperge et Fast Huîtres, ces fameux plats en tubes prêts en 2 minutes, nous faisaient doucement sourire. 15 ans après, le fantasme est devenu réalité avec la sortie des premiers desserts en spray. Distribué chez Casino, le spray « œuf à la neige » prépare en 15 secondes un blanc d'œuf sucré parfait pour une île flottante. Le principe : secouer la bombe, verser la totalité dans un contenant et passer 15 secondes au micro-ondes. Un spray « préparation pour dessert glacé au citron » est également en vente.
C'est de la bombe, 2,20 € les 250 g, Casino.

NEWS

Mâcher du chewing-gum augmenterait les performances de notre cerveau et améliorerait nos capacités de mémorisation et de concentration. Menée au Japon sur des étudiants de 20 à 34 ans, l'expérience* a notamment montré que les temps de réaction à une question ou à un test étaient 10 fois plus rapides lorsqu'on mastique.
**Brain and cognition, avril 2013.*



News conso

Les meilleurs restaurants **du monde**

Le palmarès des 50 meilleurs restaurants établit par la revue britannique « Restaurant » contient six tables françaises et des chefs français installés à l'étranger. La France est le pays le plus représenté dans le classement à égalité avec les États-Unis. L'Arpège figure en 16e position, Le Chateaubriand en 18e, L'Astrance en 23e, L'atelier Saint-Germain (de Joël Robuchon) en 24e, le Mirazur en 28e, Septime en 49e. Le meilleur restaurant est espagnol, il s'agit de El celler de can roca, des frères Roca, à Girona.

Un nouvel label pour les restaurateurs

Des grands chefs ont décidé de créer un label pour défendre le fait-maison ainsi que la transparence dans l'assiette mais aussi faire reconnaître le statut d'artisan restaurateur. Ce label est à l'initiative du collège culinaire de France fondé par 15 chefs et présidé par Alain Ducasse et Joël Robuchon.

Plus d'infos sur : www.restaurantdequalite.fr

Bioburger, premier fast-food bio

Une enseigne qui prône le 100 % bio avec un approvisionnement essentiellement français ou pays limitrophes et certifié bio. Résultat : un hamburger plus sain et traçable. Les emballages sont aussi recyclés. Les prix restent abordables avec un menu entre 10 et 12 €. Le premier fast-food a été ouvert en juillet 2011 et un deuxième ouvrira cet été dans la capitale.

Bioburger, 46 passage de Choiseul, 75002 Paris ou sur www.bioburger.fr.

Le chiffre

81%

des Français *avouent apprécier plus un produit dont ils connaissent l'origine et* ***73 %*** *lui trouvent un meilleur goût.*

Source : étude Ipsos/ Les eaux de Quézac

La fréquentation ***des restaurants*** *a baissé de* ***2 % en 2012,*** *soit*

113

millions *de visites en moins.*

Source : the NPD Group.

77%

des Français *considèrent que la cuisine est un lieu révélateur de personnalité.*

Source : L'atelier des chefs.

Un bar à tartines

La marque Philadelphia ouvre du 5 au 9 juin un bar à tartines en plein cœur de Paris. Des créations originales seront présentées ainsi que le célèbre cheese-cake new-yorkais. Vous pourrez également participer aux ateliers animés par des professionnels. Rendez-vous 14 rue Jean-Jacques-Rousseau à Paris (Ier).

News agenda

Les 21 et 22 juin à Paris

Saké Tasting

Le 1er salon européen du saké et des spiritueux japonais ouvre ses portes à Paris. Surfant sur l'engouement croissant des Français pour la culture et la gastronomie nippones, de nombreuses animations seront proposées : conférences, tables rondes, ateliers, expositions de photos, films, DJ live, happenings, etc. En deux jours, l'art du saké n'aura plus de secret pour vous.

Le Design Bastille Center, 74 boulevard Richard-Lenoir, 75011 Paris.
Entrée 10 €. Restauration sur place.
Billetterie : www.saketasting.fr et www.sakebar.fr

Du 21 au 23 juin dans toute la France

La moisson des brasseurs

Cette année, les bulles s'invitent à la Fête de la musique dans tout l'Hexagone. Pour ce troisième rendez-vous, une quarantaine de brasseurs initient le grand public à leur métier autour d'animations diverses : visites guidées, concerts, ateliers sensoriels et culinaires, dégustations gratuites de bière et pique-niques champêtres. Entrée libre. Vente de bière sur place auprès des artisans.
www.lamoissondesbrasseurs.com

Jusqu'au 16 juin dans toute la France

L'agriculture en fête

L'association Bleu-Blanc-Cœur vous propose de découvrir une agriculture différente qui met la santé au cœur de ses préoccupations.

Plusieurs fermes de France ouvrent leurs portes au grand public autour d'animations conviviales et gastronomiques. Une belle occasion pour les petits et les grands de se sensibiliser au monde agricole.
Plus de détails sur le site :
www.bleu-blanc-coeur.com

Du 7 au 13 juin à Paris

La tomate sur le gâteau

Pour une sortie originale en famille, la marque Mutti organise le premier comptoir culinaire pop et décalé entièrement dédié à la tomate. Le chef cuisinier Philippe Conticini y proposera des dégustations gratuites pour les amateurs de sucré et de salé. Une e-table d'hôtes ravira les grands gourmands qui pourront partager leur plaisir gastronomique en direct via les réseaux sociaux. Et pour les petits, le chef propose des cours de cuisine, toujours autour de la tomate, le mercredi 12 juin.
14 rue du Vertbois,
75003 Paris.

Découvrez la boutique PGP - Découvrez la boutique PGP

PGP SHOP
www.pgpshop.fr

Des outils indispensables sélectionnés pour vous !

Gourmand vous recommande

Caissettes silicone 4,90 €

CONSERVATEUR D'OIGNONS

Un aliment épluché a tendance à se dessécher... Plus maintenant ! Cette jolie boîte de conservation au design tendance protège vos aliments et les conserve dans des conditions idéales.

✔ **Empêche également les mauvaises odeurs dans le frigo !**

Conservateur d'oignons 4,90 €

PÂTISSERIES COQUINES

Des petites pâtisseries en forme de cœur ou d'étoile, rien de tel pour épater les amis ou faire plaisir aux enfants !

✔ **Démoulage facile assuré**
✔ **Passe au lave-vaisselle, au congélateur et au four à micro-ondes**
✔ **Résiste à des températures de – 60 °C à + 230 °C.**

FOUET MAGIQUE

Fouettez sans effort ! Appuyer sur le manche, il fait le reste en tournant sur lui-même .
Un fouet magique qui agit au coeur de la préparation pour une homogénéité et à onctuosité maximales.

✔ **Idéal pour la mayonnaise, vinaigrette, blancs en neige…**

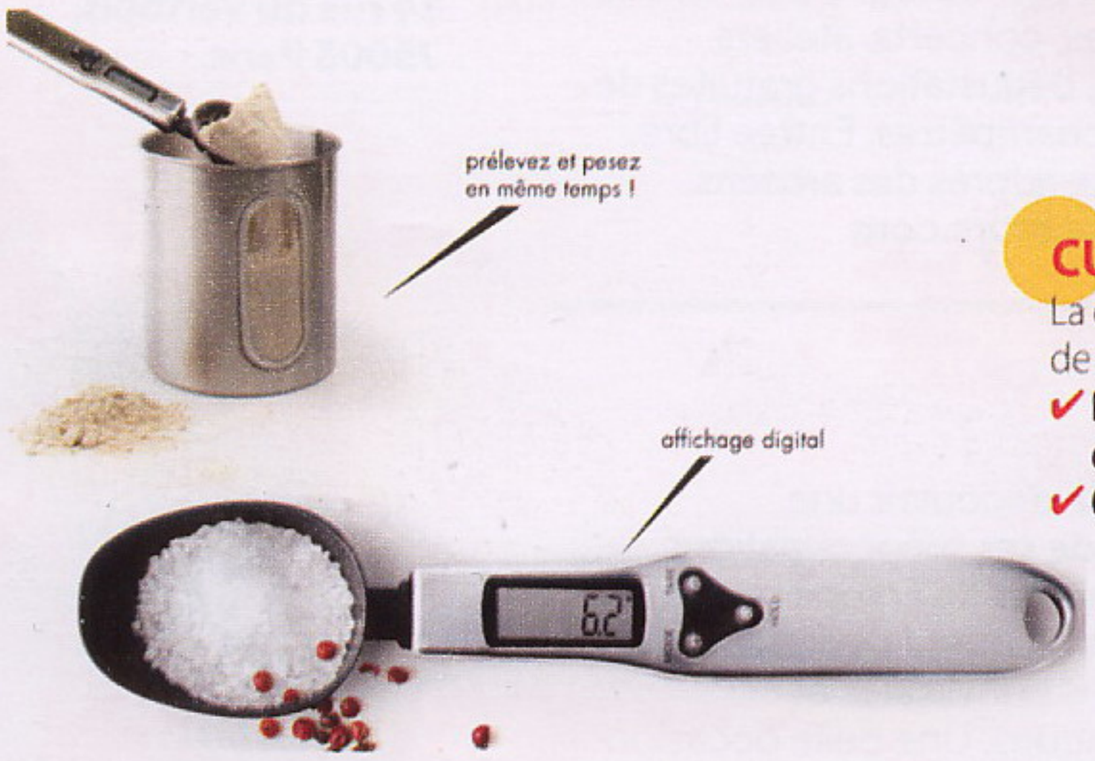
Fouet 5,90 €

CHAÎNETTE MAGIQUE

Fini les haricots secs à déposer sur la pâte à tarte pour éviter qu'elle ne gonfle ! Pour une précuisson parfaite, il suffit de déposer la chaîne en escargot sur le fond de la pâte.

✔ **Pratique, elle se retire d'un seul geste une fois la cuisson terminée.**
✔ **La chaîne de fond de tarte est fournie avec sa boîte de rangement.**

Chaîne fond de tarte 9,90 €



CUILLÈRE BALANCE

La cuillère balance à mesure digitale est idéale pour peser de petites quantités d'aliments avec précision.

✔ **Elle permet de prélever directement les aliments à peser dans le paquet ou la boîte de rangement.**
✔ **0,5 g à 300 g**

Cuillère balance 22,90 €

connectez-vous sur… www.pgpshop.fr

Découvrez la boutique PGP - Découvrez la boutique PGP

PAPILLOTTE SILICONE RÉTRACTABLE

Pratique et facile à utiliser, elle est idéale pour vos cuissons vapeur ou à l'étouffée sans ajout de matière grasse pour préserver les saveurs et les qualités nutritionnelles des aliments que vous aimez !

✔ **utilisable au four traditionnel et micro-onde**
✔ **30 x 16 cm**

Papillotte
19,90 €

MANDOLINE 5 LAMES

Madoline 5 en 1 grâce à son jeu de lames réversibles pour trancher, râper, émincer en toute simplicité, de nombreuses préparations : coupes juliennes, rondelles lisses ou ondulées, coupes gaufrées.Le poussoir permet d'utiliser le produit en toute sécurité.

Mandoline 5 en 1
14,90 €

Coup de coeur de la rédaction

AU DEGRÉ PRÈS !

Fonctionnant aussi bien pour les aliments que pour les liquides, ce thermomètre vous accompagnera dans toutes vos préparations ! Les volailles ou rôtis, le vin, les confiseries, le lait de bébé et bien d'autres encore…

✔ **Ultra-précis, il permet de mesurer, au dixième près, des températures comprises entre 50 °C et 300 °C**
✔ **Plus aucun risque de faire brûler vos repas**
✔ **Pour une cuisson à cœur d'une viande**

Thermomètre à sonde de cuisson
11,90 €

connectez-vous sur… www.pgpshop.fr

Rouleau à pâtisserie en silicone
12 €

IL ROULE POUR VOUS !

Le rouleau à pâtisserie en silicone est parfait pour étaler les pâtes sans coller.
Très facile d'entretien, il suffit de le passer sous l'eau claire après chaque utilisation.

✔ **Existe dans un grand choix de couleurs**
✔ **Hygiénique et non poreux**

Kit moules pour enfants
11,90 €

KIT MOULES BONHOMME

1 plaque de 9 moules en silicone + un emporte-pièce en métal + une maryse en silicone en forme de bonhome pour amuser et régaler les enfants !

✔ **Idéale pour faire du pain d'épice**
✔ **Résiste à une température de 220°C**

*Photos non contractuelles

News experts

Partageons nos connaissances, nos astuces et parfois nos doutes... Envoyez vos commentaires, vos recettes et toutes vos bonnes idées à la rédaction.

•

Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort, ou par mail: redacgourmand@gmail.com ou encore sur notre page

•

Facebook: gourmandmagazine, n'hésitez pas à nous liker!

Comment préparer un tzatziki ?

Nicolas, de Perpignan

La réponse de Léa Doyen, blogueuse et créatrice de recettes. Son blog : www.onyvapasavecledosdelacuillere.com

C'est à l'occasion d'une rencontre avec un habitant de l'île d'Amorgos, Théodoros, que j'ai eu la chance de goûter un vrai tzatziki : pour 4 personnes, coupez 1 concombre en deux dans la longueur, ôtez les pépins et râpez-le dans une passoire. Salez et laissez dégorger environ 20 minutes. Dégermez 1 gousse d'ail et écrasez-la bien. Ciselez très finement quelques feuilles de menthe fraîche. Pressez le concombre râpé, pour éliminer le surplus d'eau, puis mettez-le dans un saladier avec la menthe et l'ail. Ajoutez 300 g de fromage grec au lait de brebis (yaourti stragato, en épicerie fine grecque) ou, à défaut, du fromage blanc entier, puis 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Réservez 1 heure au frais

Comment préparer une tapenade ?

Évelyne, de Reims

La réponse de Dorian. Son blog : www. doriancuisine.com

La tapenade, accompagnement parfait des apéritifs d'été, se prépare en 3 minutes à peine.
Mettez dans le bol d'un mixeur 200 g de d'olives noires dénoyautées, 3 filets d'anchois, 1 c. à soupe de câpres, puis faites tourner jusqu'à obtenir une pâte grossière. Ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à café de jus de citron et mixez de nouveau, jusqu'à obtenir une pâte plus ou moins fine, selon votre goût. Surtout n'hésitez pas à varier vos tapenades en ajoutant quelques pignons grillés, des feuilles de basilic ou même quelques tomates séchées.

Une idée de sauce originale pour réaliser des dips ?

Audrey, de Paris

La réponse de Tamara Greboval, son blog www.latelierdetam.com

Pour changer, vous pouvez réaliser un caviar de lentilles en mixant 200 g lentilles cuites avec un petit oignon, 2 c. à soupe de vinaigre, 1 cuillerée à soupe de moutarde, 1 gousse d'ail, quelques feuilles de basilic et un peu d'huile d'olive.

Quelle est la recette du caviar d'aubergine ?

Alexia, de Beauvais

La réponse de Éva Harlé, son blog www.evacuisine.fr

Coupez une aubergine en deux dans la longueur. Incisez les deux parties légèrement à l'aide d'un couteau. Salez, poivrez et ajoutez dessus une gousse d'ail émincée finement. Versez un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 40 minutes à 180 °C (th. 6) : lorsqu'elles sont cuites et toutes ratatinées, récupérez la chair à l'aide d'une cuillère. Mixez la purée obtenue avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre, le jus de 1 citron et quelques feuilles de basilic. Servez ce caviar d'aubergine sur des tranches de pain grillé avec une salade de tomate, par exemple.

LE MARCHÉ DE CYRIL LIGNAC

- **L'abricot** p. 12
- **L'artichaut** p. 16
- **Les calamars et les poulpes** p. 20
- **La cerise** p. 24
- **La fève** p. 28
- **La framboise** p. 32
- **La girolle** p. 38
- **Les graines germées** p. 40
- **Les haricots verts** p. 42
- **La mozzarella** p. 46
- **La pêche, la nectarine et le brugnon** p. 48
- **Les petits pois** p. 54
- **Le poivron** p. 58

DÉBUT DE SAISON DÉBUT DE SAISON

A comme ABRICOT

L'abricot, de la délicatesse dans les plats

Il fait envie avec sa robe orangée, tachée de roux, sa chair moelleuse et rafraîchissante. Mais ce n'est pas tout ! Il se cuisine aussi bien salé que sucré.

Pleine saison
De juin à août.

En cuisine

Il se déguste aussi bien salé que sucré, frais que sec. Vous pouvez l'utiliser dans des farces, des tajines, des ragoûts, avec de la dinde ou de la caille. Il s'associe parfaitement au romarin, au thym et au basilic. L'abricot révèle les saveurs des viandes séchées. Vous pouvez le servir enroulé dans du lard fumé, par exemple. Il peut aussi être cuisiné en compote, tarte ou crumble. Une association originale : avec du fromage de chèvre frais. Il est bon aussi poché, en papillote ou poêlé. À tester : une infusion de verveine et abricots dénoyautés pour aromatiser une salade de fruits.

Le + santé

L'abricot est une excellente source de fibres, **il joue un rôle protecteur pour l'organisme.** Il contient des antioxydants, de la vitamine E, du fer, du cuivre et du potassium. Il est également diététique puisqu'un abricot de taille moyenne fournit moins de 30 kcal.

SON PRIX
Environ **3,50 €** le **kg.**

Conso

Production française en 2012 : 160 900 tonnes.
Consommation en frais en 2012 : 3,8 kg/ménage.

CV gourmand

Ce fruit vient du nord-est de la Chine, près de la Russie. Il n'est cultivé en France qu'à partir du XVII^e siècle. Son nom latin signifiait « fruit précoce ». C'est, en effet, l'un des premiers arbres fruitiers à fleurir. En France, il est essentiellement produit en Roussillon, Provence et Rhône-Alpes.

5 idées recettes de notre chef

En tarte. Préparez une tarte que vous garnirez d'abricots. Pour que ce soit plus gourmand, tapissez le fond d'une crème d'amande.

En fruit surprise. Prenez des abricots de petite taille que vous allez couper en deux en enlevant le noyau. Farcissez la cavité laissée par le noyau avec une crème de pistache et faites cuire au four. C'est de la bombe atomique !

En salade. Préparez une salade d'abricot avec des fraises et un peu d'infusion de verveine.

En sucré-salé. Faites cuire au four un canard et ajoutez des abricots coupés en deux en milieu de cuisson.

En carpaccio. Découpez des fines tranches d'abricot sur lesquelles vous allez verser un sirop de vanille et de citron vert. Ajoutez des framboises et des groseilles au moment de servir pour apporter une pointe d'acidité.

Le bon choix

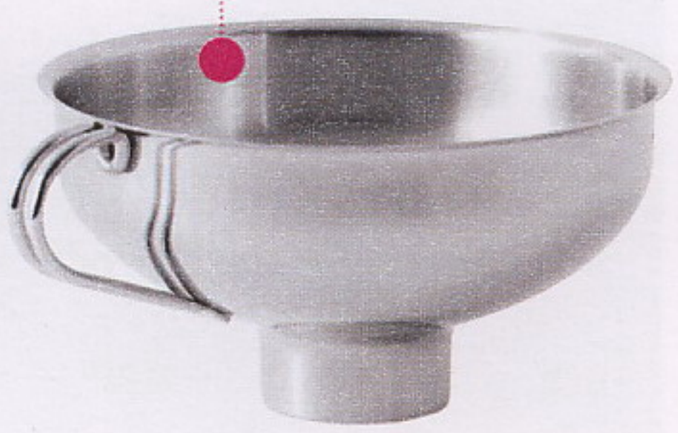
Il faut l'acheter souple au toucher mais pas mou, parfumé et velouté. Il doit être mûr, car une fois cueilli, il ne mûrit plus.

+ de saveurs

Pour contrebalancer l'acidité de l'abricot, mariez-le avec l'amande. Vous pouvez aussi récupérer l'amande à l'intérieur du noyau, elle parfumera à merveille compotes et coulis.
Conservez-le jusqu'à 5 jours à température ambiante, évitez le réfrigérateur.

Idée shopping

Entonnoir à confiture avec filtre en acier inoxydable, s'adapte à tous les pots de diamètre 4 à 11 cm, 14,90 €, Culinarion.



JE PRÉPARE À L'AVANCE

Gaspacho d'abricot

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 30 MIN • RÉFRIGÉRATION 2 H

- 600 g d'abricots bien mûrs
- 1 jus de citron
- 30 g de sucre

Lavez les abricots, ouvrez-les en deux et retirez les noyaux. Versez 30 cl d'eau dans une casserole. Ajoutez le sucre et portez à ébullition. Réduisez le feu et ajoutez les oreillons d'abricot, couvrez et laissez cuire 30 minutes à feu doux en remuant régulièrement.
Mixez la préparation avec le jus de citron.
Répartissez le gaspacho d'abricot dans 6 bols et réservez au moins 2 heures au réfrigérateur. Servez frais.

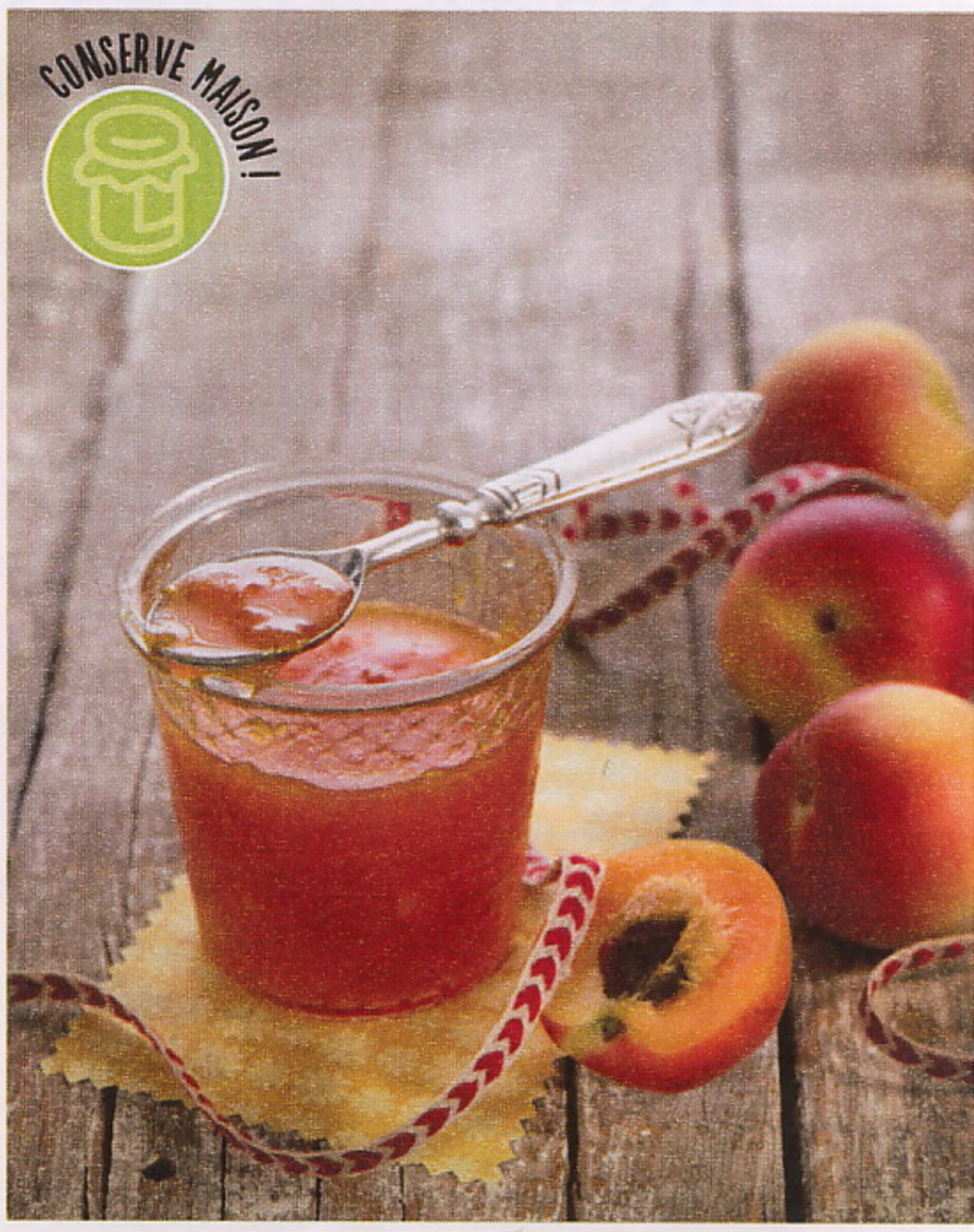
J'AI DU TEMPS

Confiture d'abricot

POUR 3 POTS DE 375 G
- PRÉPARATION 30 MIN
- MACÉRATION 12 H
- CUISSON 25 MIN

- 600 d'abricots mûrs et fermes
- 400 g de sucre cristallisé
- 1 jus de citron

Rincez les abricots, ouvrez-les en deux, retirez les noyaux, coupez chaque oreillon en morceaux.
Mettez les abricots dans un grand saladier. Saupoudrez-les de sucre, arrosez du jus de citron et de 10 cl d'eau. Mélangez et laissez macérer 12 heures.
Le lendemain, versez le contenu du saladier dans une bassine à confiture et portez à ébullition. Laissez cuire 20 minutes en mélangeant bien, pour que la confiture n'attache au fond. Écumez régulièrement.
Vérifiez la prise : versez une goutte sur une coupelle froide, elle doit se figer immédiatement.
Ébouillantez les pots de confiture et séchez-les bien.
Répartissez la confiture dans les pots et retournez-les jusqu'à refroidissement.



Gâteau fondant aux abricots

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 50 MIN

- 500 g d'abricots • 180 g de beurre • 3 œufs
- 100 g de sucre en morceaux
- 180 g de sucre en poudre • 180 g de farine
- 1 sachet de levure

Mettez le sucre en morceaux dans une casserole avec 2 cuillerées à soupe d'eau. Laissez fondre à feu doux jusqu'à obtention d'un caramel blond.

Pendant ce temps, beurrez les bords d'un moule à manqué. Quand le caramel est prêt, versez-le dans le moule et inclinez ce dernier de manière à étaler le caramel sur tout le fond du moule.

Ouvrez les abricots en deux et retirez les noyaux. Posez-les dans le moule côté bombé vers le fond. Réservez.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Faites fondre le beurre. Fouettez les œufs entiers avec le sucre en poudre. Quand le mélange est mousseux, ajoutez la farine et la levure, puis le beurre fondu. Mélangez bien.

Versez la pâte sur les abricots et enfournez pour 45 minutes. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau, elle doit ressortir sèche.

Sortez le gâteau du four et démoulez-le immédiatement dans un plat. Laissez refroidir.

TOUR DE MAIN

Ajoutez quelques gouttes de jus de citron dans le caramel pour éviter qu'il ne durcisse.

C'EST DÉJÀ PRÊT !

Bouchées d'abricot au jambon serrano

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 15 MIN

- 6 tranches de jambon serrano
- 6 beaux abricots
- poivre du moulin

Lavez, séchez les abricots, ouvrez-les en deux, dénoyautez-les et coupez les oreillons en deux.
Coupez les tranches de jambon cru en quatre dans la longueur.
Enrobez un quartier d'abricot dans chaque lanière de jambon. Maintenez le tout fermé à l'aide d'un pic à cocktail. Donnez un tour de moulin à poivre. Servez en tapas.

S'IL ME MANQUE .... du jambon, remplacez par des tranches de magret fumé.

Les Petites Récoltes®
ÉDITION LIMITÉE "LES VIRELANGUES"
Sans souci, ces vins-ci s'associent à cent saucissons ou six saucisses à six sous.
À LIRE À VOIX HAUTE PLUSIEURS FOIS DE PLUS EN PLUS VITE
3,40€ 75d
6,60€ 150d
AMUSEZ-VOUS ENTRE AMIS AVEC LE JEU DES VIRELANGUES
www.nicolas-virelangues.com
Nicolas SA au capital de 1 921 152 € RCS Créteil B 312 066 238 - les bons faiseurs.
Frais et légers, ces 3 petits vins ont l'insouciance des virelangues, ces drôles d'exercices de prononciation qui font fourcher les langues.
NICOLAS
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

PLEINE SAISON

A comme ARTICHAUT

L'artichaut, cœur à prendre… tout l'été !

Qu'il soit de Bretagne ou violet (poivrade), son goût se révèle d'une finesse extrême et il apporte un maximum de nutriments à l'organisme. Mais pour profiter de toutes ses saveurs, encore faut-il savoir le préparer !

Conso

Production française en 2012 :
39 500 tonnes en frais.
Consommation en frais en 2012 :
2,2 kg/ménage acheteur.

CV gourmand

Il fait partie de la grande famille des chardons. Les horticulteurs de Sicile en ont fait un mets de choix, longtemps plébiscité pour ses vertus aphrodisiaques. Il est ensuite arrivé en France au XVe siècle et Catherine de Médicis l'a ensuite imposé sur la table royale. Il existe quatre variétés majeures. Le camus de Bretagne est le plus gros de tous. On le reconnaît à sa forme très arrondie. Le vert de Laon ressemble au camus, mais il est de plus petite taille. Le violet de Provence est beaucoup moins gros et appelle à une cuisine plus méditerranéenne. Enfin, l'épineux est le meilleur des artichauts crus, il est cultivé en Italie et dans la région niçoise.

Pleine saison

D'avril à septembre.

En cuisine

L'artichaut camus (de Bretagne) se consomme le plus souvent cuit à l'autocuiseur ou à l'eau bouillante, ou encore farci. On grignote ensuite avec les doigts la chair de ses feuilles et on réserve le meilleur, le cœur, pour le faire mariner ou en agrémenter une salade ou une tarte.
Le petit violet, quant à lui, se déguste cru avec une vinaigrette, à la croque au sel, grillé au barbecue ou en barigoule (avec du lard, des champignons et du vin blanc).

SON PRIX

Environ **1,65 €** la **pièce.**

Le bon choix

Préférez-le ferme et lourd. Selon la variété, il doit être bien vert ou violet, mais toujours sans taches noires. Les feuilles doivent être bien serrées. Conserver-le dans un linge au réfrigérateur, mais 5-6 jours maximum !

Tour de main

Commencez par casser sa queue. Coupez ensuite le reste de la tige. Retirez les feuilles extérieures trop filandreuses et coupez les feuilles entourant le fond. Ainsi décortiqué, il est prêt à sublimer toutes les préparations et salades !

Le + santé

L'artichaut aide au **fonctionnement du foie, régule le transit et lutte contre le cancer grâce aux antioxydants.** C'est une bonne source de fer et de potassium. Il facilite l'élimination des toxines. Il soigne aussi les troubles digestifs en infusion.

Idée shopping

Planche en verre qui peut également servir comme dessous de plat, plan de travail ou plateau, lavable au lave-vaisselle, résiste jusqu'à 280 °C, 40 x 30 x 0,4 cm, 29 €, Joseph Joseph.

JE PRÉPARE À L'AVANCE

ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE

Préparez vous-même les fonds d'artichaut... au micro-ondes ! Enveloppez les artichauts dans un film plastique, après les avoir trempés dans de l'eau citronnée. Faites-les cuire au micro-ondes puissance 850 W, 10 minutes pour un artichaut camus, de 3 à 5 minutes pour un artichaut violet, puis retirez toutes les feuilles et le foin.

Toasts chèvre-artichaut

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 8 MIN

- 8 gros fonds d'artichaut
- 200 g de salade de mesclun (pousses de salade mélangée)
- 2 c. à soupe de d'herbes de Provence
- 4 crottins de Chavignol
- huile d'olive • poivre du moulin

Lavez, et essorez la salade.
Préchauffez le four en position gril.
Coupez les fromages en deux dans l'épaisseur.
Tapissez la plaque du four de papier aluminium. Placez-y les fonds d'artichaut et recouvrez d'un demi-fromage. Parsemez-les d'herbes de Provence et donnez un tour de moulin à poivre.
Enfournez au plus haut du four pour 8 minutes environ, jusqu'à ce que le fromage fonde légèrement. Servez aussitôt avec la salade de mesclun arrosée d'un filet d'huile d'olive.

Bocal de cœurs d'artichaut aux tomates confites

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 50 MIN
- CUISSON 2 H 30

Pour les tomates confites
- **1 kg de tomates type roma**
- **herbes de Provence**
- **huile d'olive** • **sel et poivre**

Pour les cœurs d'artichaut
- **1 bouquet d'artichauts poivrade** • **1 citron**
- **1 c. à soupe de vinaigre blanc**
- **3 clous de girofle**

La veille, préparez les tomates confites : préchauffez le four à 100 °C (th. 3/4). Lavez, séchez les tomates et coupez-les en deux. Retirez les graines à l'aide d'une petite cuillère.
Tapissez la plaque du four d'une feuille de papier aluminium, placez-y les tomates, salez, poivrez et parsemez d'herbes. Arrosez-les d'un filet d'huile. Faites-les cuire 2 h 30 en les retournant à mi-cuisson. Arrosez-les à nouveau d'un filet d'huile.
Préparez les artichauts : pressez le citron. Rompez les queues des artichauts à la main. À l'aide d'un petit couteau pointu et tranchant, coupez les feuilles extérieures autour du fond en laissant quelques feuilles tendres. Coupez-les pointes aux deux tiers de leur hauteur.
Coupez les artichauts en deux dans la longueur. Mettez-les en attente au fur et à mesure dans un saladier d'eau glacée additionnée du jus de citron.
Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée et vinaigrée pendant 15 minutes. Égouttez-les et faites-les sécher sur torchon propre. Rangez-les en alternant avec les tomates confites dans des bocaux stérilisés et ajoutez les clous de girofle. Recouvrez entièrement d'huile. Fermez les bocaux.
Conservez un mois avant de déguster.

CONSERVE MAISON !

J'AI DU TEMPS

Artichauts à la barigoule

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 1 H 10

- **150 g de poitrine fumée**
- **12 cœurs d'artichaut** • **2 oignons**
- **2 carottes** • **2 brins de thym frais**
- **30 cl de vin blanc** • **3 c. à soupe d'huile**
- **sel et poivre**

Coupez les pieds des artichauts. Taillez au ciseau le haut des feuilles. Coupez les cœurs d'artichaut en deux. Pelez les oignons et les carottes. Émincez les oignons et coupez les carottes en petits dés. Coupez la poitrine fumée en petits lardons.
Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse. Faites-y revenir 2 minutes les lardons, les oignons et les carottes. Réduisez le feu et posez les artichauts sur la garniture, serrés les uns contre les autres et bien à plat. Salez et poivrez et laissez mijoter 5 minutes.
Arrosez avec le vin et 1 verre d'eau, couvrez et laissez cuire 1 heure.
Lavez, séchez et effeuillez le thym. Ajoutez-le en fin de cuisson dans la sauteuse.
Retirez la sauteuse du feu et mettez les artichauts dans un plat creux. Arrosez-les de leur jus de cuisson et de leur garniture. Laissez refroidir puis placez au frais.
Servez avec une salade de roquette.

TOUR DE MAIN

Pour conserver l'artichaut frais plus longtemps, faites tremper sa queue dans un verre d'eau comme pour un bouquet de fleurs.

J'AI DU TEMPS

TOUR DE MAIN

Pour limiter l'oxydation, si vous n'avez pas de citron, utilisez un couteau en Inox pour couper les artichauts et réalisez cette opération juste avant de les faire frire.

Osso-buco aux artichauts frits

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 1 H 30

- 1 kg de jarret de veau coupé en tranches épaisses
- 6 petits artichauts violets
- 1 citron
- 2 oignons
- 1 branche de basilic
- 20 cl de vin blanc
- 20 cl de bouillon de légumes
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- farine • huile de friture
- sel et poivre

Pelez et émincez les oignons. Lavez le basilic. Farinez les morceaux de viande.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites-y dorer les morceaux de viande, puis ajoutez les oignons émincés et faites-les blondir. Versez le vin blanc et le bouillon de légumes. Salez et poivrez. Couvrez et faites cuire 1 h 30 à feu doux.

Pendant ce temps, coupez les queues des artichauts et retirez les premières feuilles extérieures, puis découpez-les en quartiers Frottez-les avec le citron coupé en deux.

Une demi-heure avant la fin de la cuisson de l'osso-buco, faites chauffer l'huile de friture. Plongez-y les artichauts par petites quantités. Faites-les frire 15 minutes. Retirez-les à l'aide d'une écumoire et posez-les sur du papier absorbant.

Servez les tranches d'osso-buco avec la sauce et les artichauts frits.

DÉBUT DE SAISON DÉBUT DE SAISON

C comme CALAMARS

Calamars et poulpes, les must-have de l'été !

Des fruits de mer rapides à préparer, hyper gourmands et pleins de nutriments : jackpot pour les petits plats ensoleillés !

SON PRIX
Calamar frais environ **17 €** le **kg.**

En cuisine

Les rondelles de calamar sont roulées dans la farine avec sel et poivre avant de retrouver la friteuse 3 minutes. Les encornets farcis sont également très bons avec de la feta ou du thon, des câpres et de l'ail. En sauce, réalisez-les à l'armoricaine avec ail, tomates et cognac en ingrédients principaux. Le calamar convient aussi dans la paella. Tandis que les petits calamars se dégustent en salade. Le poulpe est délicieux juste grillé à la plancha, et mélangé à une salade de pois chiches, tomates et citron.

Le + santé

Le calamar apporte des **nutriments excellents pour la santé** comme la vitamine B12 et les oméga 3. Comme le poulpe et autres fruits de mer, il aide à réduire le risque de cancer colorectal et d'infarctus du myocarde.
Mais attention, le calamar est aussi riche en cholestérol !

Pleine saison
Toute l'année

CV Gourmand
Bien des légendes parlent de calamar géant. Et ce n'est pas pour rien : Le plus grand jamais retrouvé mesurait tout de même 22 m de long ! Ils sont cependant très rares. Il serait présent dans les eaux de l'océan Austral. Le calamar classique, quant à lui, est présent en Méditerranée et au nord-est de l'Atlantique.

Tout s'explique

Le calamar est le nom le plus utilisé pour le désigner. Le poulpe, s'il est de la même famille, compte plus de tentacules. La seiche, bien que proche du calamar, se différencie, quant à elle, grâce à son os central.

+ d'organisation

Pour préparer un encornet il faut séparer la tête du corps... attention à la poche d'encre ! Enlevez également la fine peau qui entoure la tête. Comme sur le poulpe, ce sont les tentacules qui sont les plus goûteuses.

Idée shopping

Une plancha de petite taille (43x28 cm), en fonte d'aluminium et revêtement antiadhésif, pour des calamars et poulpes grillés à souhait ! Très facile d'utilisation et d'entretien, avec son bac récupérateur de jus. Plancha 2000 W, Lagrange, 61,90 €.

C'EST DÉJÀ PRÊT !

Anneaux de calamar en croûte de persillade et flocons d'avoine

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 10 MIN

- 400 g d'anneaux de calamar
- 1 bouquet de persil plat
- 2 gousses d'ail
- 100 g de flocons d'avoine
- 2 citrons
- 2 œufs
- huile de friture
- sel et poivre

Rincez et séchez les anneaux de calamar. Retirez les petits cartilages restants. Salez et poivrez.

Pelez et hachez les gousses d'ail. Rincez et hachez le persil plat. Mettez ces 2 ingrédients dans une jatte. Ajoutez les flocons d'avoine. Mélangez.

Cassez les œufs dans un grand bol et battez-les en omelette. Égouttez et essuyez les calamars marinés. Passez-les dans les œufs battus puis dans la persillade aux flocons d'avoine. Faites-les frire dans l'huile chaude pendant 2 à 3 minutes. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Servez avec des quartiers de citron.

TOUR DE MAIN

Pour attendrir les calamars, faites-les mariner 30 minutes dans 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive et le jus d'1 citron.

Calamars farcis

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 45 MIN
- CUISSON 35 MIN

- 18 calamars
- 4 tomates
- 2 oignons
- 2 branches de basilic
- 200 g de coulis de tomate (brique)
- 2 c. à soupe de lait
- 20 cl de vin blanc
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 tranche de pain de mie
- sel et poivre

Nettoyez les calamars. Séparez la tête du corps et videz celui-ci en retirant le cartilage, les entrailles et la poche d'encre. Frottez l'extérieur du manteau pour le débarrasser de sa fine peau. À l'aide d'un couteau, retirez de la tête, le bec rigide et les yeux. Rincez-les et séchez-les. Hachez finement les têtes et les tentacules au couteau.

Lavez les tomates et coupez-les en tout petits dés. Lavez, effeuillez et hachez le basilic. Faites tremper la mie de pain dans le lait. Pelez et émincez les oignons.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites-y suer les oignons en remuant pendant 5 minutes, puis ajoutez les tomates, le hachis de calamar et le basilic. Poursuivez la cuisson 10 minutes. Égouttez le pain de mie entre les mains. Ajoutez-le à la préparation et mélangez.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Farcissez les calamars de la préparation, fermez l'ouverture avec des pics à cocktail en bois. Placez-les dans un plat au four. Arrosez-les de coulis de tomate, salez et poivrez. Versez le vin blanc dans le fond du plat. Enfournez pour 20 minutes. Servez dès la sortie du four.

CV GOURMAND

Le calamar ou encornet est appelé chipiron en Espagne ou supion dans le sud-est de la France. Tout se déguste ou presque dans le calamar. Seuls le bec et la plume (soit la bouche et l'organe rigide situé au milieu du corps) sont impropres à la consommation.

Salade de poulpe, concombre et pois chiches

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 25 MIN

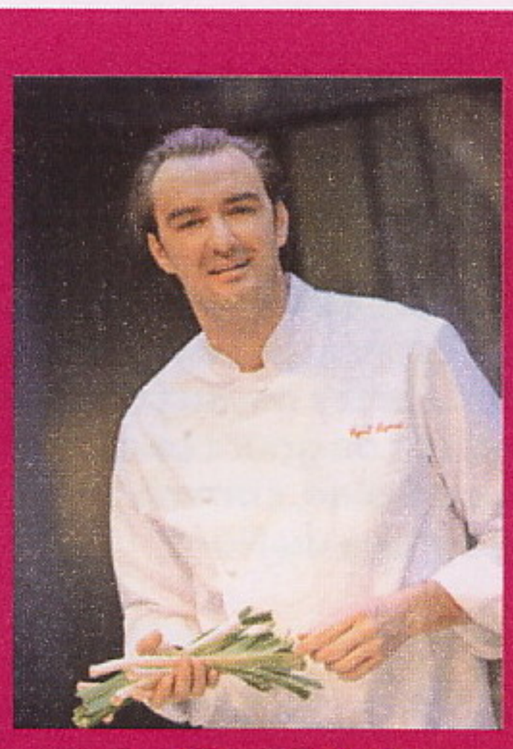
- 500 g de poulpes
- 1 concombre
- 1 bocal de pois chiches cuits
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 25 cl de vin blanc
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- 1 c. à café de thym sec
- sel et poivre

Faites nettoyer les poulpes par le poissonnier. Séparez les tentacules du reste des poulpes. Coupez les poulpes en morceaux. Pelez et hachez grossièrement les échalotes. Pelez et émincez la gousse d'ail.

Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse. Faites-y revenir les échalotes et l'ail en remuant pendant 2 minutes. Ajoutez les poulpes et les tentacules. Faites revenir 3 minutes. Salez et poivrez, ajoutez le thym, versez le vin blanc et faites cuire 20 minutes à feu doux et à couvert.

Pendant ce temps, lavez et coupez le concombre en deux dans la longueur. Épépinez-le et taillez-le en petites tranches. Égouttez les pois chiches. Mettez le concombre et les pois chiches dans un saladier.

Retirez les poulpes de la sauteuse avec une écumoire et ajoutez-les dans le saladier de pois chiches et concombre. Mélangez le reste d'huile d'olive avec le vinaigre, du sel et du poivre. Versez sur la salade et mélangez bien. Servez frais.



Le + de **Cyril Lignac**

Une variante à cette recette consiste à remplacer le poulpe par des moules cuites à la marinière avec de la crème fraîche et du curry.

DÉBUT DE SAISON DÉBUT DE SAISON

C comme CERISE

La cerise, un goût flamboyant

Pleine saison
De juin à août.

Sa courte saison en fait un fruit très attendu... presque défendu ! Juteuse et lumineuse, elle regorge de nutriments. C'est le moment d'en profiter.

En cuisine

La confiture de cerise est l'accompagnement incontournable du fromage, mais aussi du foie gras. La cerise se prépare en tarte, en clafoutis ou en soufflé. Vous pouvez utiliser sa liqueur pour l'associer au canard ou au chocolat. Les queues de cerise s'utilisent en infusion. Et, parce que ce n'est pas qu'une question de flemmardise, mieux vaut laisser les noyaux dans un clafoutis : ils donnent encore plus de goût ! La cerise peut aussi se préparer en soupe froide, comme en Angleterre et dans les pays d'Europe du Nord.

Conso

Production française en 2011 : 38 700 tonnes.
Consommation en 2011 : 2,6 kg/ménage.

CV gourmand

La légende raconte que ce sont des oiseaux qui ont fait tomber des noyaux pendant leur migration. Ils auraient ainsi donné naissance à des arbustes sauvages : les cerisiers. Aujourd'hui, les cerises sont produites essentiellement en Provence, Rhône-Alpes et Languedoc-Roussillon. La burlat est la principale variété produite en France.

SON PRIX
Environ **7€** le **kg.**

+ de saveurs

Ajoutez des zestes de citron pour relever le goût d'une compote de cerise.

+ d'organisation

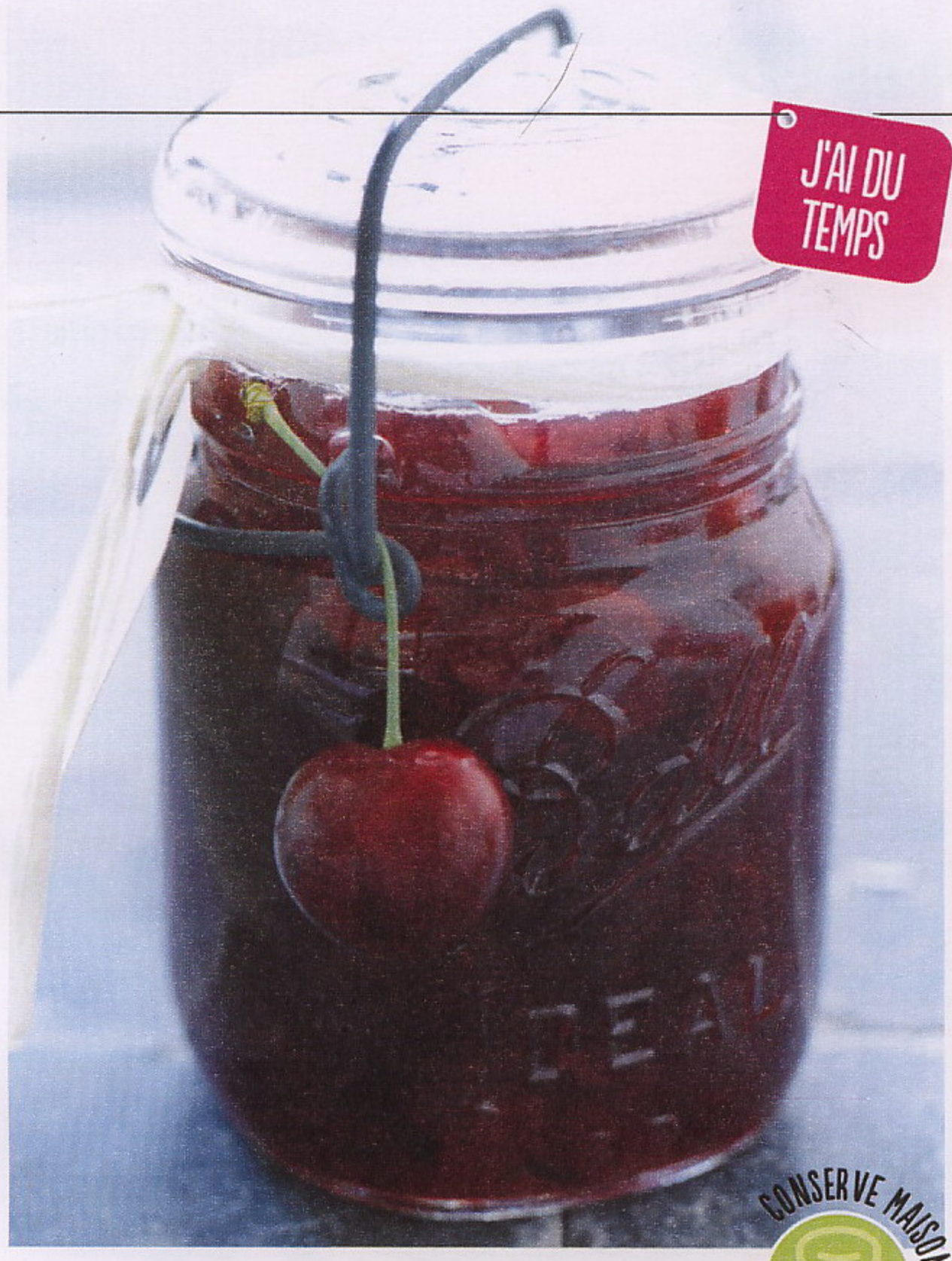
Il faut les choisir brillantes, charnues et d'un rouge vif. Le pédoncule doit être bien vert et bien fixé. Conservez-les jusqu'à 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur et sortez-les 1 heure avant de les déguster.

Idée shopping

Ce dénoyauteur à cerises retire les noyaux et les sépare de la chair des fruits, 19,99 €, Mathon.

Le + santé

La cerise contient diverses vitamines, des fibres et des minéraux. Elle possède des propriétés diurétiques et des vertus anti-inflammatoires qui contribuent à la lutte contre le cancer. Parce qu'il lui faut bien un petit bémol, la cerise reste tout de même très sucrée et donc le plus calorique des fruits rouges. Mais quand on aime on ne compte pas !



Marmelade de cerise

POUR 6 PERSONNES (2 POTS)
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 15 MIN
- REPOS 13 H

- **500 g de cerises**
- **350 g de sucre cristallisé**
- **½ citron**
- **75 g de gelée de pomme**

Rincez et séchez les cerises. Équeutez-les et dénoyautez-les. Dans une bassine à confiture, mélangez les cerises avec le sucre et le jus du demi-citron. Laissez-les macérer 1 heure puis mettez la bassine sur le feu jusqu'au premier frémissement. Retirez alors du feu et versez dans un saladier, filmez et réservez au frais pendant 12 heures.

Le lendemain, filtrez la préparation dans une passoire fine. Réservez les cerises et remettez le jus recueilli dans la bassine à confiture, ajoutez la gelée de pomme et portez à ébullition pendant 5 minutes.

Écumez et remettez les cerises dans la bassine. Portez à nouveau à ébullition durant 5 minutes en remuant délicatement. Versez quelques gouttes de jus sur une assiette pour vérifier qu'il fige en refroidissant. S'il reste liquide, prolongez un peu la cuisson.

Mettez la confiture dans des pots préalablement ébouillantés, fermez les pots hermétiquement, retournez-les 5 minutes puis remettez-les à l'endroit. Réservez jusqu'au moment de servir dans un endroit à l'abri de la lumière.

Dégustez la marmelade sur d'épaisses tranches de pain de campagne ou en accompagnement d'un fromage blanc en faisselle.

Soupe de cerise à la verveine

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 10 MIN
- REPOS 12 H

- **1 kg de cerises**
- **7 brins de verveine**
- **150 g de sucre en poudre**
- **30 cl de vin rouge**

Lavez, dénoyautez les cerises et réservez les noyaux. Lavez et séchez les brins de verveine. Enveloppez les noyaux dans une gaze avec 1 brin de verveine effeuillé et nouez-le.

Versez le vin dans une casserole. Ajoutez le sucre avec le nouet de noyaux de cerises et verveine.

Portez à ébullition. Baissez le feu, ajoutez les cerises et faites cuire 5 minutes. Retirez du feu. Versez la préparation dans un saladier et laissez refroidir. Réservez au frais jusqu'au lendemain.

Au moment de servir, répartissez les cerises au vin dans 6 tasses. Parsemez de brins de verveine.

PLUS DE SAVEUR

Avec ou sans noyau ! À vous de choisir, mais laisser des noyaux donnera plus de saveur au clafoutis...

Clafoutis aux cerises

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 40 MIN

- 1 kg de cerises
- 20 g de beurre pour le moule
- 4 œufs
- 25 cl de crème liquide
- 25 cl de lait
- 140 g de sucre en poudre
- 120 g de farine
- sucre glace

Beurrez un grand plat allant au four.
Lavez, séchez et équeutez les cerises.
Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).
Battez les œufs en omelette avec le sucre dans un saladier. Versez la farine en pluie sur le mélange aux œufs. Liez avec le lait et la crème liquide en filet jusqu'à obtention une pâte homogène.
Répartissez les cerises dans le plat et recouvrez-les de pâte.
Enfournez pour 35 à 40 minutes suivant le plat. Vérifiez la cuisson : piquez la lame d'un couteau au centre, elle doit ressortir sèche. Laissez tiédir. Saupoudrez de sucre glace. Servez tiède ou froid.

Sabayon d'amandes aux cerises façon raclette

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 10 MIN

- 250 g de cerises
- 30 g d'amandes effilées
- 5 jaunes d'œufs
- 120 g de sucre en poudre
- 15 cl de vin blanc

Faites griller les amandes effilées dans une poêle chauffée à blanc.
Préparez le sabayon : fouettez les jaunes avec le sucre dans une casserole jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
Placez la casserole dans un bain-marie et, tout en fouettant, versez le vin blanc en filet. La préparation doit doubler de volume et faire « ruban ». Retirez du feu.
Faites chauffer l'appareil à raclette. Répartissez le sabayon avec les cerises dans 6 coupelles à raclette. Faites gratiner les sabayons et décorez d'amandes grillées. Servez aussitôt.

C'EST LA SAISON

Choisissez des cerises type griottes, qui donneront une touche acide à votre sabayon.

PLEINE SAISON PLEINE SAISON

F comme FÈVES

La fève, trésor ancien

Pleine saison
D'avril à juillet.

Non, la fève n'est pas seulement l'attraction de la galette des Rois ! Son goût de noisette et son onctuosité sont plébiscités par les plus grands chefs. C'est le moment de redécouvrir ce légume millénaire.

En cuisine

Elle peut se déguster en soupe, en purée, dans les pâtes, en salade, en wok, mijotée, ou plus simplement à la croque-au-sel. Elle se marie bien avec les pois chiches, l'agneau, le porc, les volailles, les œufs et les petits pois. Elle est aussi très bonne avec du fromage frais. Au Moyen-Orient, elle est consommée en purée, à la manière d'un houmous, ou en beignets. En Espagne, elle compose un plat similaire au cassoulet.

Le + santé

La fève renferme des fibres et protéines **qui permettent de faciliter le transit.** Comme toutes les légumineuses, elle permet aussi un meilleur contrôle du diabète. Elle aiderait enfin à lutter contre la maladie de Parkinson.

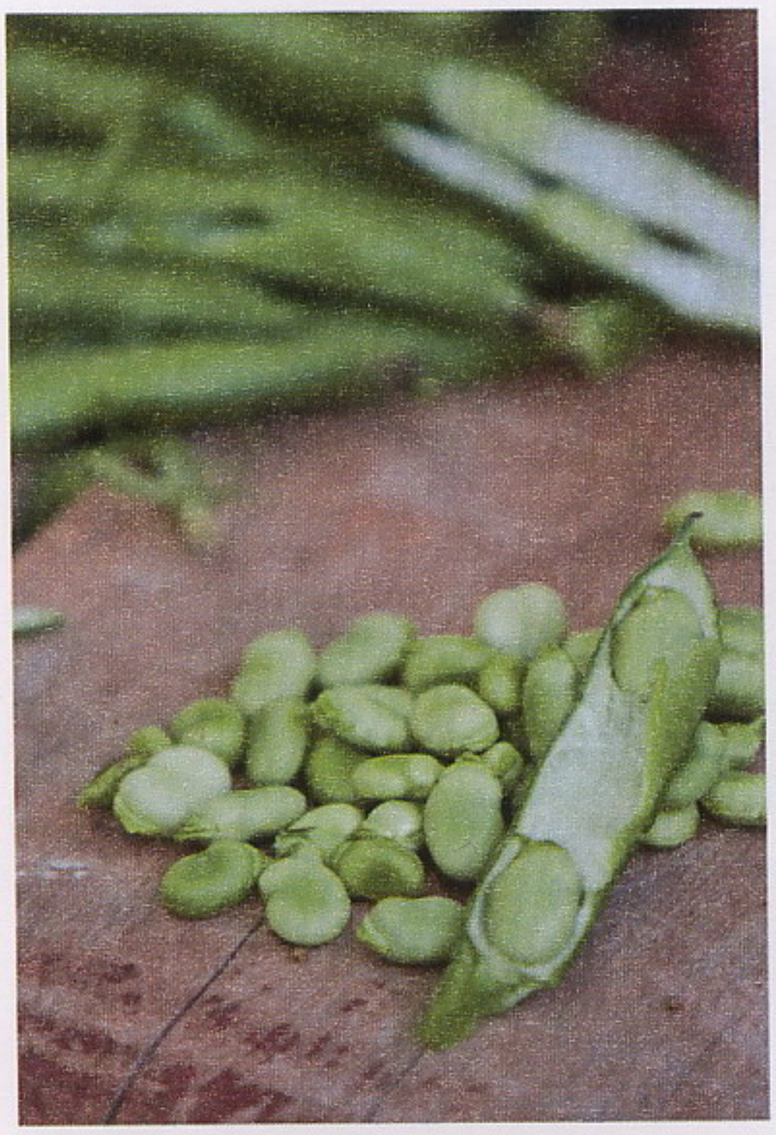
SON PRIX
Environ **5 €** le **kilo.**

CV Gourmand

Les plus gros producteurs de fève sont la Chine, l'Éthiopie, l'Égypte et l'Australie. En France, elle est cultivée principalement en Paca, Languedoc-Roussillon et Corse. Il en existe trois variétés : l'aquadulce, la Séville, qui renferme un peu moins de grains et, enfin, la précoce d'Aquitaine, qui est reconnue comme la meilleure des trois.

Tour de main

Il faut ôter la petite pellicule qui enveloppe la fève, soit quand elle est encore crue, soit après l'avoir blanchie. Vous pouvez ensuite mettre les fèves 5 minutes dans un autocuiseur, 15 minutes à l'étouffée ou 5 minutes dans une sauteuse. Attention, une fois cuites, les fèves perdent 60 % de leur poids !



+ d'organisation

Choisissez des cosses fermes et lourdes. Selon la variété, elles doivent être bien vertes ou violettes, mais toujours sans taches noires. Conservez-les dans un linge au frigo, mais 5-6 jours au maximum.

+ de saveurs

Choisissez-les fermes, lourdes, bien vertes et sans taches. Les fèves fraîches ne se conservent pas plus de deux jours dans le bac du réfrigérateur, il faut les déguster rapidement.

Idée shopping

Ce saladier en bambou et vernis alimentaire convient aux aliments chauds et froids. Une encoche sur le bord permet de maintenir les couverts. Il est lavable à l'eau et existe en plusieurs coloris. Globo à partir de 35 € petit modèle de diamètre 22 cm, Ekobo.

ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE !

Au moment de servir, répartissez une quenelle de mascarpone à la ciboulette et saupoudrez de piment d'Espelette.

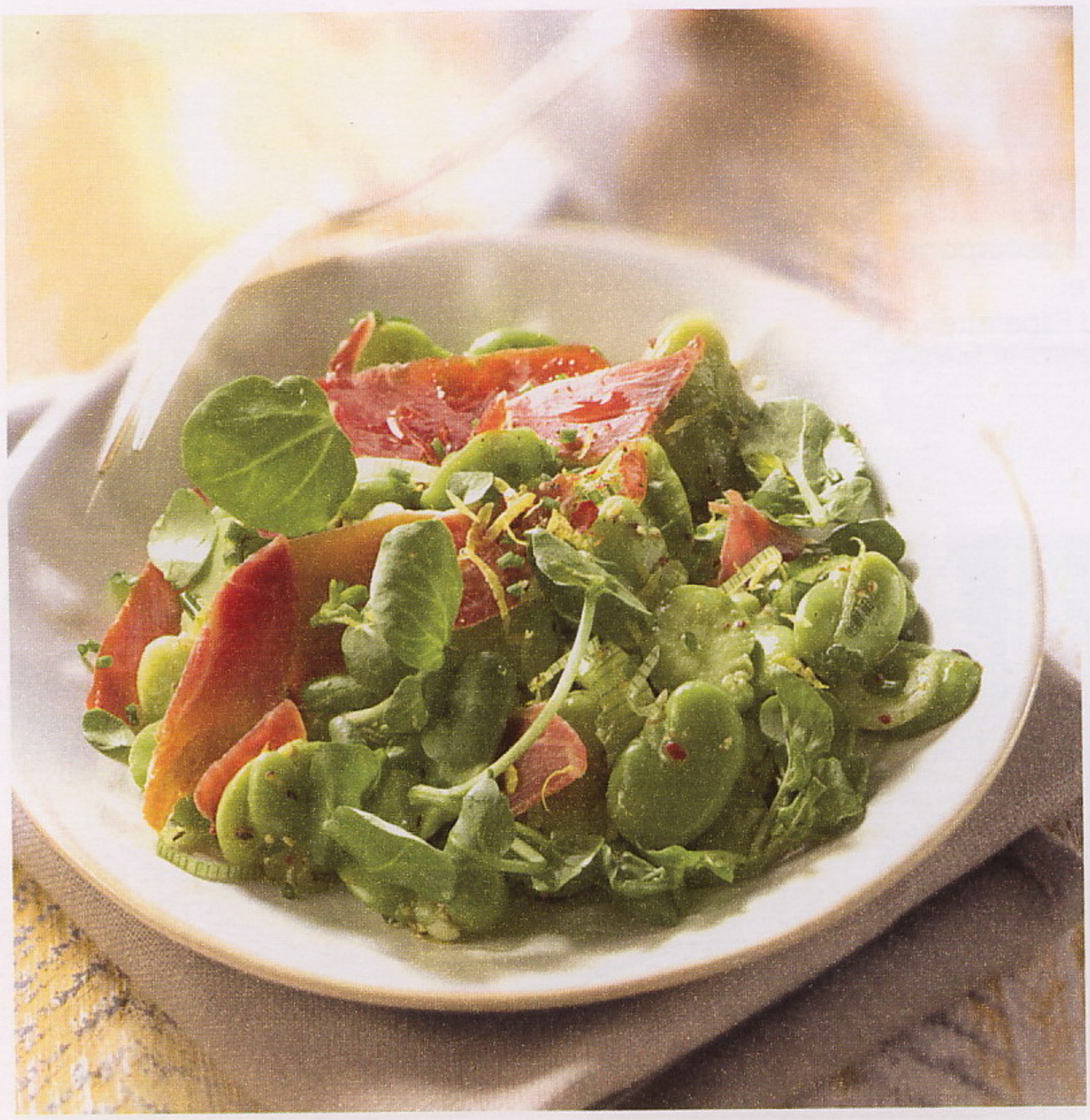
Soupe de fèves au mascarpone

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 15 MIN

- 450 g de fèves pelées
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 50 g de crème fraîche
- 20 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Pelez et hachez l'échalote et l'ail. Faites-les fondre dans une casserole avec l'huile d'olive et le beurre pendant 5 minutes, tout en remuant. Ajoutez les fèves et 50 cl d'eau. Laissez cuire pendant 10 minutes.

Passez la préparation au mixeur avec la crème fraîche. Salez et poivrez.



Salade de fèves, cresson et jambon cru

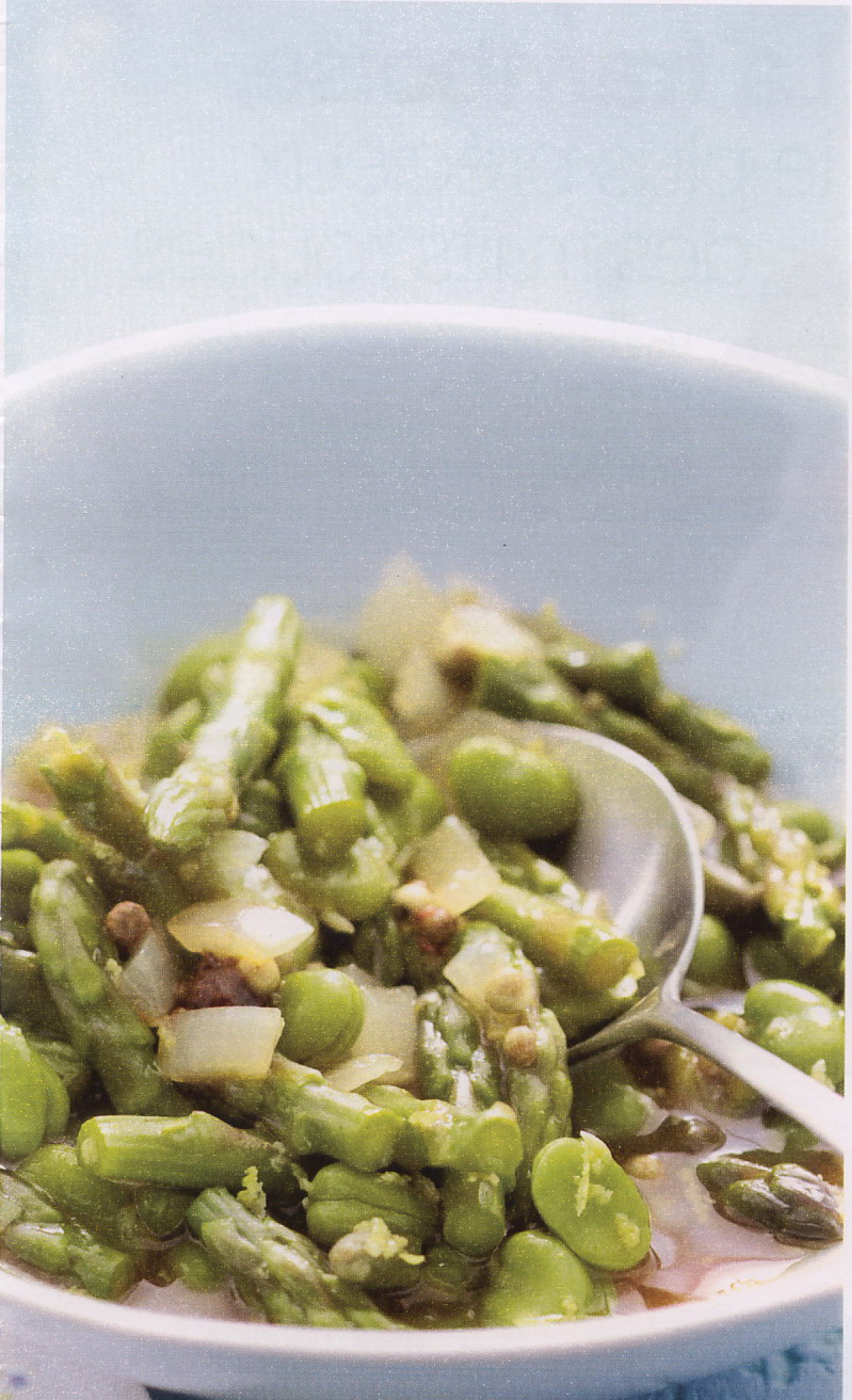
POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN

- 6 tranches de jambon cru
- 600 g de fèves fraîches écossées
- 250 g de cresson • 2 ciboules • 1 gousse d'ail
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de xérès
- sel et poivres du moulin mélangés

Lavez et essorez la salade de cresson. Pelez et hachez l'ail. Épluchez et émincez les ciboules.
Fouettez l'huile avec le vinaigre, du sel et du poivre.
Égouttez et séchez délicatement les fèves. Coupez les tranches de jambon en lanières.
Répartissez dans 6 assiettes le cresson avec les fèves, arrosez de vinaigrette, salez et donnez un tour de moulin à poivre. Ajoutez les lanières de jambon. Parsemez d'ail et de ciboule. Servez aussitôt.

INFO CONSO

Prévoyez 400 g de fèves à écosser par personne. Une fois écossées, plongez-les 1 minute dans une casserole d'eau salée à ébullition, puis égouttez-les et mettez-les dans l'eau glacée. Retirez la fine peau les recouvrant, et conservez-les dans de l'eau froide afin qu'elles ne se dessèchent pas.



Poêlée d'asperges vertes et fèves au jus

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 20 MIN

- 2 bottes d'asperges vertes
- 300 g de fèves écossées
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sauce soja
- sel et poivre du moulin

Cassez net la partie dure des pieds des asperges si besoin. Lavez-les à l'eau courante et tronçonnez-les.

Portez à ébullition une grande quantité d'eau salée, plongez-y les asperges et faites-les cuire 12 minutes environ : elles doivent être juste tendres.

Retirez les asperges de l'eau à l'aide d'une écumoire et posez-les à plat sur un torchon.

Pelez les gousses d'ail, dégermez-les et émincez-les.

Faites chauffer l'huile avec la sauce soja dans une poêle (ou un wok) et faites colorer les asperges avec les fèves 5 minutes à feu vif. Salez et poivrez, ajoutez l'ail, faites sauter le tout vivement pendant 2 minutes en mélangeant délicatement. Répartissez dans 6 assiettes et servez de suite.

+ DE COULEUR

Pour conserver la belle couleur verte des asperges, dès la fin de la cuisson, plongez-les dans un bain d'eau glacée.

PLEINE SAISON

F comme **FRAMBOISES**

La framboise, le plus précieux des fruits rouges

Une baie magique avec des tas de variétés et des dizaines de façons de la cuisiner. Séduisante par sa saveur et sa couleur, elle est fragile et délicate.

Conso

Production française en 2012 :
2 000 tonnes
Consommation en frais en 2012 :
700 g / ménage

CV Gourmand

Elle a toujours été appréciée pour son parfum et ses vertus médicinales. En France, elle est produite essentiellement en Rhône-Alpes et Corrèze. Il existe des framboises noires, jaunes et blanches.

Pleine saison

De juin à août.

En cuisine

Elle est bonne en mousse, tarte, crumble, tiramisu, muffin, bavarois, milkshake et confiture. Elle accompagne parfaitement du fromage blanc ou un cheesecake. Elle s'allie avec le chocolat, comme tous les fruits rouges. Vous pouvez aussi réaliser un foie de veau poêlé aux framboises. Cette baie est bien souvent utilisée en coulis. Vous pouvez également la préparer en soupe.

SON PRIX
Environ **2,50 €** les **125 g.**

+ d'organisation

Il faut les choisir fermes et charnues. Elles se conservent 2 jours seulement au frigo, car elles sont très fragiles. Et sortez-les 15 minutes avant la dégustation.

Tout s'explique

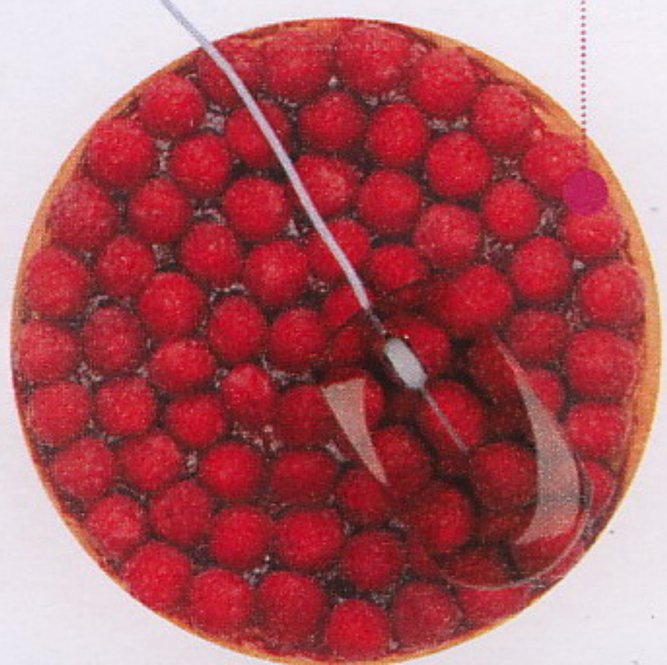
Une légende raconte que les framboises étaient blanches. La nymphe Ida, nourrice de Zeus, entreprit de cueillir quelques baies pour calmer sa colère. Mais elle se piqua le sein et colora de son sang les délicates framboises.

+ de saveurs

S'il y a bien un classique du sucré-salé, c'est l'association du magret de canard avec une sauce aux framboises. La menthe contrebalance parfaitement son goût acidulé.

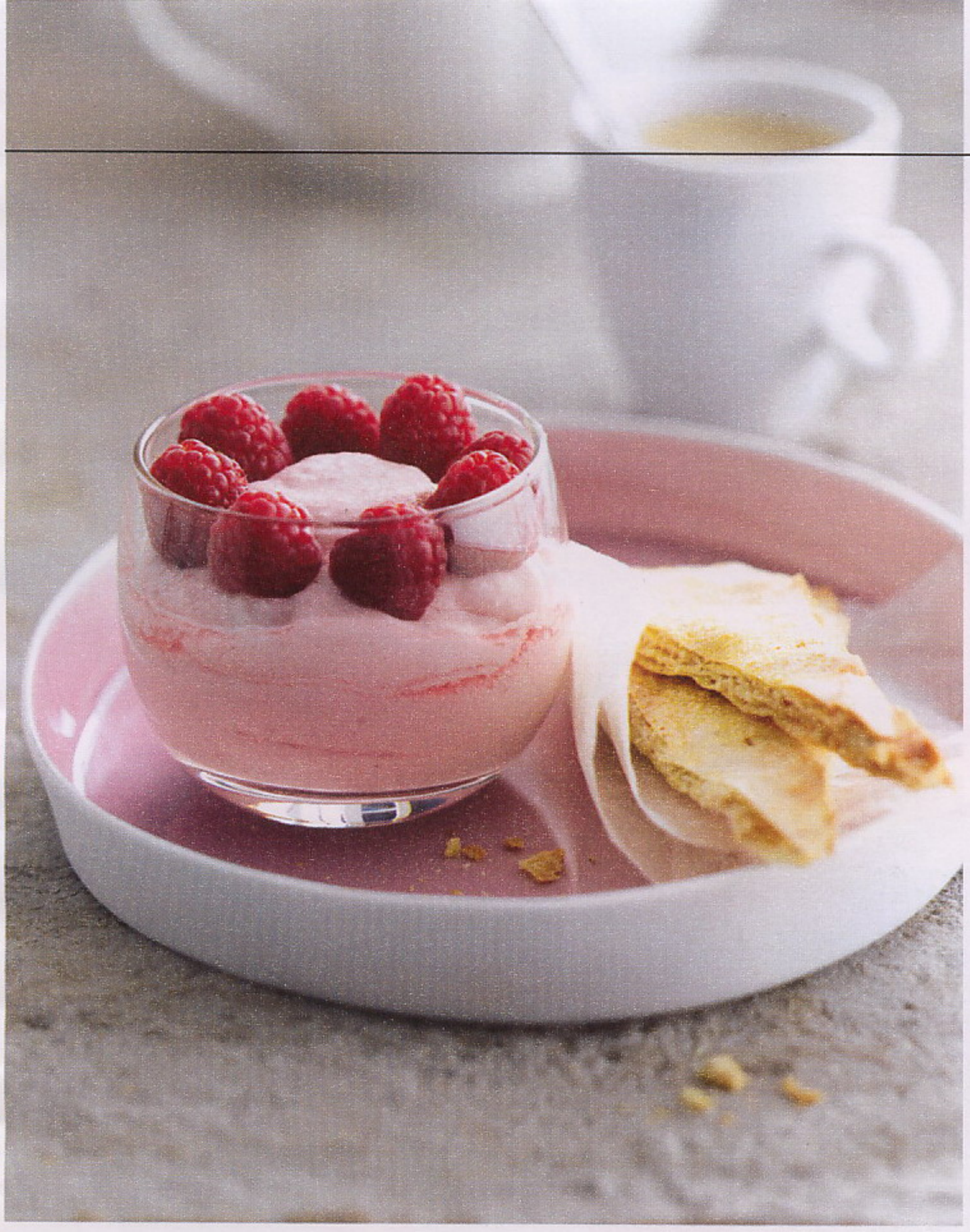
Idée shopping

Set « Tarte framboise » pour accros de l'ordi, composé d'une souris USB à deux boutons et molettes de défilement, et de son tapis de souris assorti (d. 19 cm), 14,90 €, La Chaise longue.



Le + santé

Elle est riche en vitamine C, mais aussi en minéraux, oligoéléments et fibres. La framboise joue un rôle protecteur contre les cancers et les maladies cardio-vasculaires. Elle est aussi riche en protéines et peu sucrée. Elle apporte seulement 38 kcal / 100 g.



C'EST DÉJÀ PRÊT !

Coulis de framboise

POUR 30 CL
- PRÉPARATION 5 MIN

- 500 g de framboises
- 1 citron (jus)
- 50 g de sucre glace

Placez les framboises dans le bol d'un mixeur, ajoutez le sucre glace et le jus du citron. Mixez.
Pour les enfants et ceux qui n'aiment pas les pépins, filtrez la préparation à travers une passoire, en appuyant bien avec le dos d'une cuillère ou d'une maryse. Cela prend du temps, mais le résultat est très fin !
Servez le coulis bien frais, en accompagnement d'une mousse au chocolat, d'un yaourt, d'une glace vanille…
Pour conserver le coulis, la meilleure façon est de le congeler, mais en petites portions.

LE PLUS PRATIQUE

Faites des glaçons de coulis en le versant dans des moules à alvéoles en silicone, et laissez prendre une nuit au congélateur. Le lendemain, démoulez dans un grand sac à congélation et retour au congélo !

Mousse de framboise

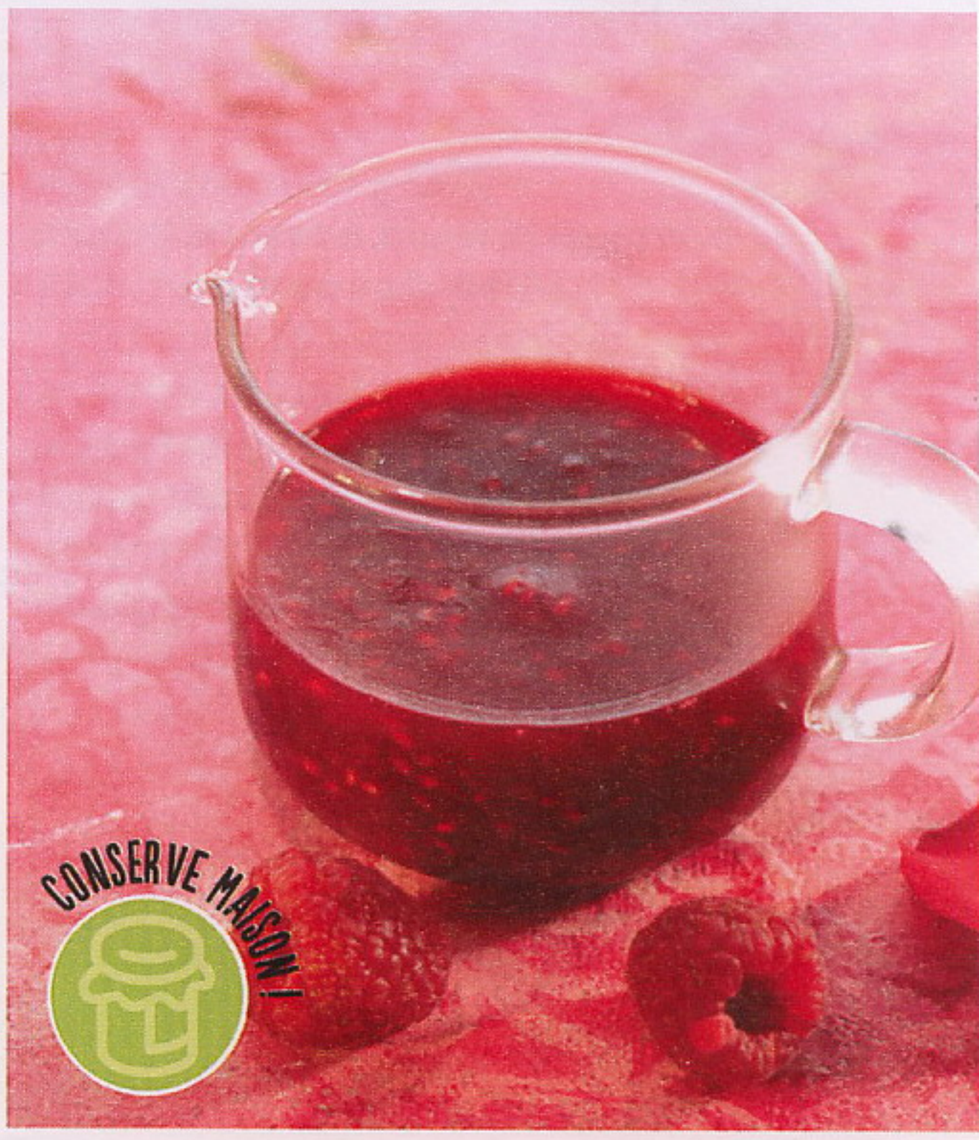
POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- RÉFRIGÉRATION 4 H
- CUISSON 3 MIN

- 300 g de framboises
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 25 cl de lait de coco
- 80 g de sucre glace • 2 feuilles de gélatine

La veille, placez le lait de coco au frais. Le jour même, gardez quelques framboises pour le décor, mixez le reste avec le sucre et faites tiédir cette purée.
Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide, essorez-la et faites-la fondre en fouettant dans la purée de fruits tiède. Réservez au frais.
Mélangez le lait de coco, battez la crème en chantilly, et incorporez-la dans le lait de coco avec précaution. Mélangez avec la purée de framboise, versez dans des verrines et gardez au frais pendant 4 heures.
Avant de servir, décorez de quelques framboises.

PLUS DE LÉGÈRETÉ

Pour une mousse plus aérienne, ajoutez 2 blancs d'œufs battus en neige à l'appareil chantilly-lait de coco.



TOUR DE MAIN

Pour éviter que les meringues ne s'affaissent lors de la cuisson, juste avant de les enfourner, saupoudrez-les de sucre glace. Si elles dorent très vite, continuez la cuisson en laissant la porte du four entrouverte, et prolongez la cuisson.

Comme une pavlova de framboise

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 40 MIN

- **250 g de framboises**
- **5 blancs d'œufs à température**
- **340 g de sucre semoule**

Pour la chantilly :

- **20 cl de crème liquide entière très froide**
- **2 c. à soupe de sucre glace**

Pour la garniture

- **sucre glace**

Préchauffez le four à 110 °C (th. 3/4).

Mettez les blancs d'œufs dans un grand saladier, montez-les en neige au batteur électrique, en ajoutant petit à petit le tiers du sucre semoule en pluie. Quand ils ont doublé de volume, versez toujours en pluie, le second tiers de sucre. Continuez de fouetter jusqu'à ce que les blancs deviennent très fermes, lisses et brillants. Alors seulement, ajoutez la fin du sucre, encore en pluie.

Chemisez la plaque du four de papier sulfurisé. Mettez la meringue dans une poche à douille lisse. Faites des disques de 10 cm de diamètre sur le papier sulfurisé.

Enfournez pour 40 minutes, en surveillant attentivement. Pendant ce temps, montez la crème liquide en chantilly, en y ajoutant le sucre glace dès qu'elle commence à prendre. Réservez au frais.

Au moment de servir, mettez la chantilly dans une poche munie d'une douille plate et garnissez-en les nids de meringue.

Répartissez-y les framboises et saupoudrez de sucre glace. Servez aussitôt.

J'AI DU TEMPS

Granité framboise

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 8 MIN • CONGÉLATION 3 H

- 500 g de framboises
- 1 citron (jus)
- 130 g de sucre en poudre

Versez le sucre dans une casserole avec 30 cl d'eau, en mélangeant pour bien le dissoudre, puis portez à ébullition. Laissez bouillir 3 minutes. Retirez du feu et laissez refroidir.
Réservez 50 g de framboises pour la décoration finale. Mixez le reste avec le jus du citron. Filtrez au chinois en appuyant avec une cuillère.
Mélangez le jus obtenu au sirop refroidi et versez la préparation dans un bac à glaçons. Placez 3 heures au congélateur en grattant le granité à la fourchette toutes les demi-heures.
Au moment de servir, répartissez les framboises réservées dans le fond de 6 verres et ajoutez le granité par-dessus. Servez sans attendre.

TOUR DE MAIN

Si vous avez oublié de gratter le granité, il suffit de le laisser 10 minutes à température ambiante avant de le faire et, ensuite, de le remettre au congélateur jusqu'au moment de servir.

Tarte à la crème de citron et framboises

J'AI DU TEMPS

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 1 H • RÉFRIGÉRATION 1 H • CUISSON 35 MIN

Pour la pâte sablée :
- **125 g de beurre à température ambiante**
- **1 œuf**
- **250 g de farine**
- **100 g de sucre en poudre**
- **sel**

Pour la crème au citron :
- **3 citrons non traités**
- **30 cl de lait**
- **3 œufs**
- **25 cl de crème liquide**
- **150 g de sucre en poudre**
- **50 g de Maïzena**

Pour la garniture :
- **400 g de framboises**

Préparez la pâte sablée : versez la farine dans un saladier avec le sucre et 1 pincée de sel. Faites un puits au centre, incorporez le beurre en parcelles, puis l'œuf entier. Travaillez la pâte du bout des doigts. Dès qu'elle est homogène, formez une boule et laissez-la reposer pendant 1 heure au frais.

Préparez la crème au citron : lavez, séchez les citrons, râpez les zestes finement et pressez les chairs en jus. Délayez le jus de citron avec la Maïzena, puis ajoutez les zestes. Versez le tout dans un saladier, puis ajoutez le lait, la crème, les œufs et le sucre. Fouettez le tout. Versez la préparation dans une casserole et faites chauffer sur feu doux, en fouettant jusqu'à épaississement de la crème. Laissez refroidir. Réservez au frais.

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

Chemisez un moule à tarte de papier sulfurisé. Étendez la pâte avec la main directement dans le moule sur une épaisseur régulière, en appuyant bien sur les bords. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette. Enfournez et pour 20 minutes environ : la pâte doit être juste colorée.

Posez la tarte sur une grille et laissez refroidir avant de démouler.

Faites cuire 50 g de framboises avec 5 cl d'eau pendant 5 minutes à feu doux.

Juste avant de servir (pour ne pas ramollir la pâte), répartissez la crème au citron sur le fond de tarte, parsemez de framboises fraîches et cuites.

Servez de suite.

ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE !

Cette crème au citron peut aussi servir de base à une tarte au citron, ou encore garnir des mille-feuilles.

Gourmand OFFRE SPÉCIALE

NOUVELLE FORMULE !

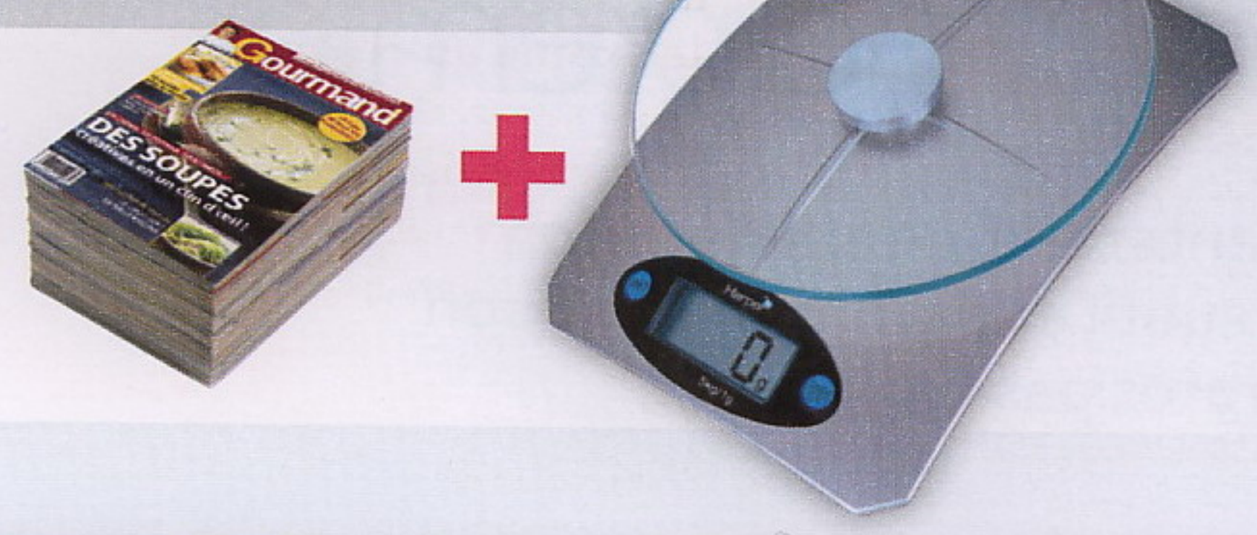
Abonnez-vous !

1 AN = 26 NUMÉROS

39 €

SEULEMENT !

AU LIEU DE ~~74,10 €~~*



+ VOTRE CADEAU

UNE BALANCE DE CUISINE

Très pratique, elle vous permettra de peser fruits, légumes et autres aliments. Capacité maximum : 5kg. Ecran LCD, 45 x 18 mm. Plateau en verre. Fonctionne avec une pile fournie.

BULLETIN D'ABONNEMENT

CONNECTEZ-VOUS SUR **pgpshop.fr** RUBRIQUE : **NOS MAGAZINES**

TELEPHONEZ VITE AU **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code **VPG268**

OU RENVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT** Vie Pratique / Abonnements, B945, 60643 Chantilly cedex ou par fax au **03 44 58 44 25**

Oui, je profite de cette offre exceptionnelle

☐ **1 an d'abonnement à Gourmand (26 n°) au prix de 39 € seulement au lieu de ~~74,10 €~~*.** Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Gourmand.

39 € seulement au lieu de ~~74,10 €~~*

☐ **Je préfère m'abonner au prix de 3,80 € par mois (2 n°/mois) par prélèvement sur mon compte bancaire**. Je remplis l'autorisation de prélèvement ci-contre et je joins mon R.I.B. ou mon R.I.P.**

Dans les deux cas, je recevrai **en cadeau la balance de cuisine** après enregistrement de mon règlement.

VPG268

❑ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public et de ses partenaires

Adresse de réception de l'abonnement

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : |_|_|_|_|_| Ville : .....

.....

e-mail : .....@.....

AUTORISATION DE PRÉLÈVEMENT — Joindre un **R.I.B.** ou un **R.I.P.** — N° National d'émetteur : **434073**

J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier, si sa situation le permet, tous les prélèvements ordonnés par le créancier désigné ci-après. En cas de litige sur un prélèvement, je pourrai en faire suspendre l'exécution par simple demande à l'établissement teneur de mon compte. Je réglerai le différend directement avec le créancier.

1 > TITULAIRE DU COMPTE

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

..... CP : |_|_|_|_|_|

Ville : .....

2 > NOM ET ADRESSE DE L'ÉTABLISSEMENT TENEUR DU COMPTE À DÉBITER :

Banque / agence : .....

Adresse : .....

..... CP : |_|_|_|_|_|

Ville : .....

3 > COMPTE A DÉBITER

Code Etablissement |_|_|_|_|_| Code Guichet |_|_|_|_|_|

N° de compte |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| clé R.I.B. |_|_|

Date et signature : obligatoires — Le ...../...../.....

Nom et adresse du créancier : PUBLICATIONS GRAND PUBLIC 192 av. Charles-de-Gaulle 92523 NEUILLY-SUR-SEINE Cedex

* par rapport au prix de vente au numéro . ** Je peux résilier ce service à tout moment sur simple lettre, les prélèvements seront aussitôt arrêtés. J'autorise l'établissement de mon compte à prélever sur ce dernier le montant des avis de prélèvements tous les mois présentés par Gourmand. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 30.09.2013 Vous recevrez Gourmand sous 4 semaines après enregistrement de votre règlement et votre cadeau sous 6 semaines maximum par pli séparé dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

G comme GIROLLE

Pleine saison
De juin à août.

La girolle, produit de premier choix

Aussi appelée chanterelle, ce champignon possède un goût subtil et parfumé. Sa saison est courte, ne la ratez pas !

Bien la choisir

Il faut la choisir ferme, de couleur uniforme et pas visqueuse. Préférez les girolles françaises, qui sont plus fraîches. Conservez-les quelques jours dans un endroit frais et aéré.

SON PRIX
Environ **40 €** le **kilo.**

En cuisine

C'est un champignon à cuisiner simplement, en omelette, poêlé ou avec des œufs brouillés. La girolle est parfaite avec des viandes blanches. Elle aromatise à merveille un risotto.

Idée shopping

Panier à récolte, d'une contenance de 7 litres, 29,99 €, Mathon.

Tour de main

Ce sont des champignons fragiles, conservez-les une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. Coupez la base et la partie abîmée. Mieux vaux les brosser ou les gratter avec la pointe d'un couteau que les laver. Elles perdraient de leur saveur sinon. Pour ne pas les rendre caoutchouteuses, évitez de les saisir à feu vif.

Le + santé

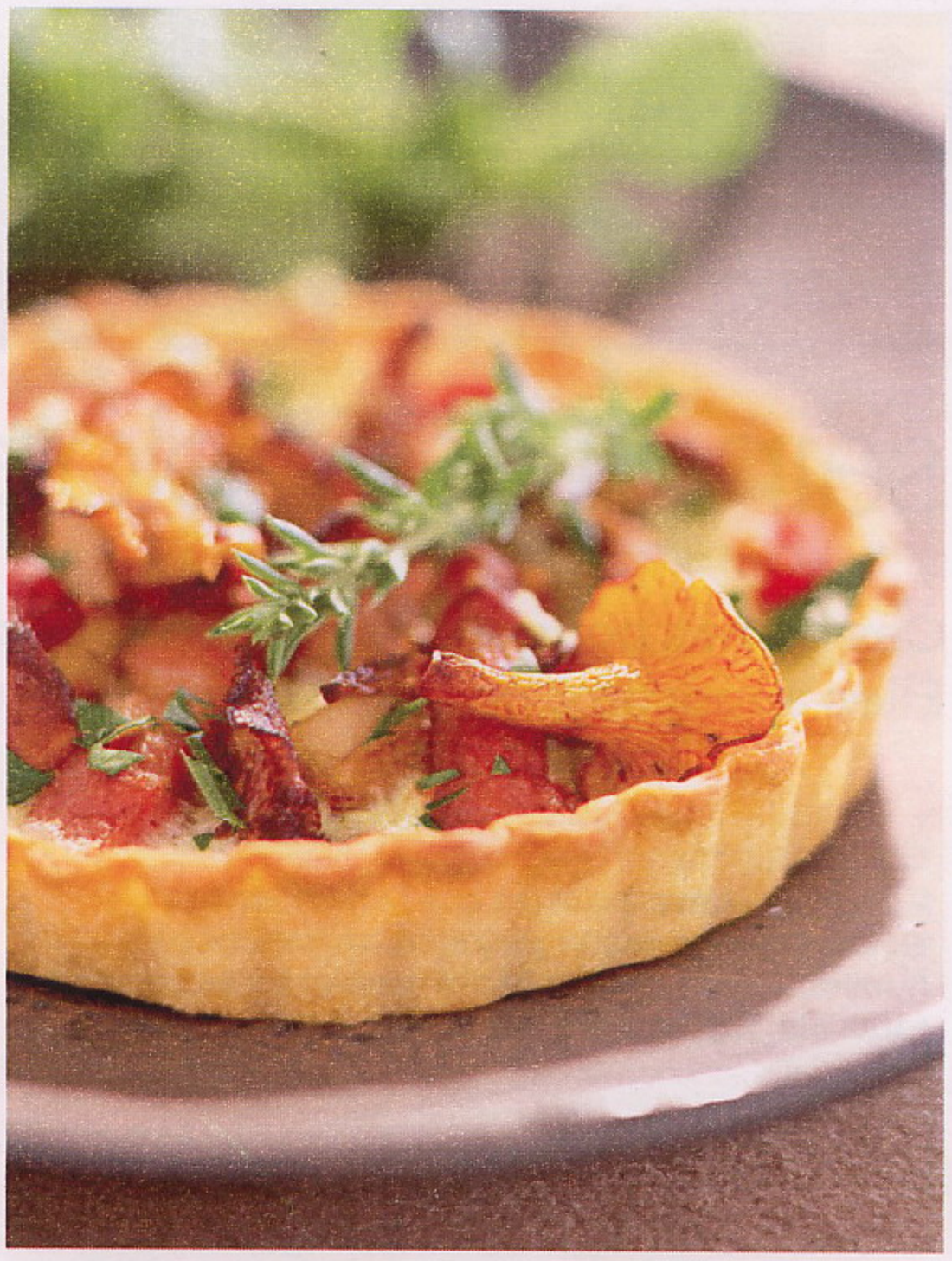
Elle est diététique, avec seulement 15 kcal / 100 g.
Elle est en riche en minéraux et en fibres,
ce qui en fait un bon allié pour le transit intestinal.

Volaille pochée et rôtie aux girolles

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 1 H 20

- 1 poulet fermier (1,5 kg)
- 1 kg de girolles fraîches (ou surgelées)
- 2 oignons piqués de 2 clous de girofle
- 100 g de beurre • 20 cl de crème liquide
- 3 l de bouillon de volaille (réalisé à partir de 2 cubes)
- 1 c. à soupe de Maïzena • sel et poivre

Placez la volaille dans une grande cocotte avec le bouillon de volaille et les oignons pelés et piqués de clous de girofle. Faites cuire à petits bouillons pendant 20 minutes. Retirez la volaille du bouillon (mais conservez-le), placez-la dans un plat à four et parsemez-la de beurre. Salez, poivrez et versez 20 cl de bouillon dans le plat.
Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Enfournez la volaille pour 40 minutes.
Pendant ce temps, nettoyez les girolles et faites-les suer dans le reste de beurre. Salez et poivrez. Réservez à couvert.
Délayez la crème liquide avec la Maïzena dans un bol. Versez 25 cl de bouillon de légumes dans une casserole et portez à ébullition, puis réduisez le feu, ajoutez la crème liquide/Maïzena et fouettez, jusqu'à épaississement de la sauce. Salez et poivrez.
Découpez la volaille, arrosez-la de sauce et ajoutez les girolles. Donnez un tour de moulin à poivre. Servez aussitôt avec des pâte fraîches ou du riz pilaf.



Tartelette aux girolles

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 45 MIN

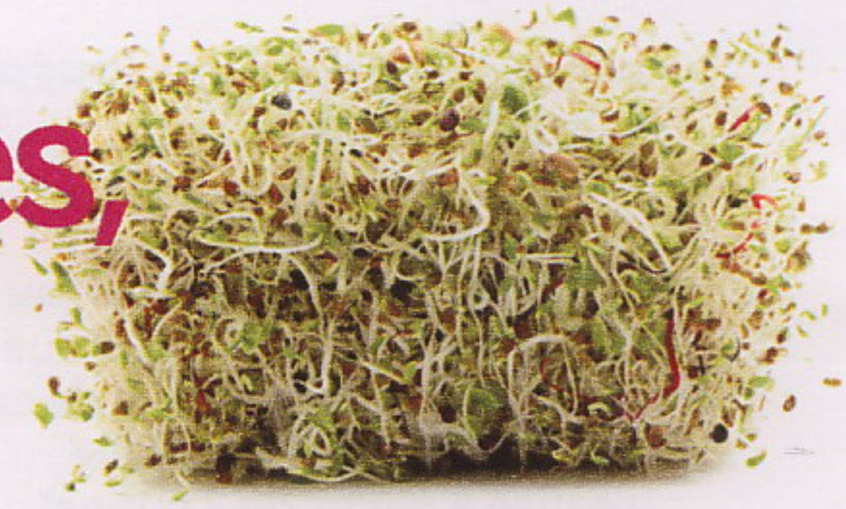
- 350 g de petites girolles
- 8 pommes de terre • 2 gousses d'ail
- 2 tiges de persil
- 350 g de pâte brisée • 150 g de crème fraîche
- 70 g de beurre • 1 œuf
- 2 c. à soupe d'huile • sel et poivre

Pelez, coupez en dés et lavez les pommes de terre. Faites fondre 30 g de beurre et l'huile dans une grande poêle. Ajoutez les pommes de terre. Faites-les dorer à feu vif 5 minutes, puis baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 15 minutes, en remuant.
Nettoyez les girolles. Fouettez la crème et l'œuf entier, du sel, du poivre. Pelez et hachez l'ail. Lavez, séchez et ciselez le persil.
Faites fondre 20 g de beurre dans une poêle. Faites-y rapidement sauter les girolles avec l'ail et le persil. Réservez.
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez 6 moules à tartelette avec le beurre restant. Étalez finement la pâte sur un plan de travail fariné. Piquez-la avec une fourchette. Découpez-y 6 disques à la mesure des moules et garnissez-les. Versez la crème dans les fonds de tartelette.
Égouttez les pommes de terre et ajoutez-les dans les moules avec les girolles. Enfournez pour 20 minutes. Servez dès la sortie du four.

TOUTE L'ANNÉE TOUTE L'ANNÉE

G comme GRAINES GERMÉES

Les graines germées, saines et rigolotes !



Ces jeunes pousses gagnent petit à petit du terrain en cuisine. Elles apportent originalité et fraîcheur en un rien de temps.

CV Gourmand

Il s'agit de jeunes pousses que l'on obtient en faisant germer une graine ou un haricot par humidification. On peut faire germer à peu près tout : blé, riz, maïs, millet, haricot, céleri, carotte...

SON PRIX
Prêtes : **3,40 €** (barquette **125 g**).

SON PRIX
Bio à germer : **2,50 €** (sachet de **150 g**).

En cuisine

Elles sont parfaites en salade. Une poignée de graines germées accompagne n'importe quel plat et apporte une note sucrée ou piquante. Vous pouvez aussi en glisser dans un sandwich ou dans une omelette.

Le + santé

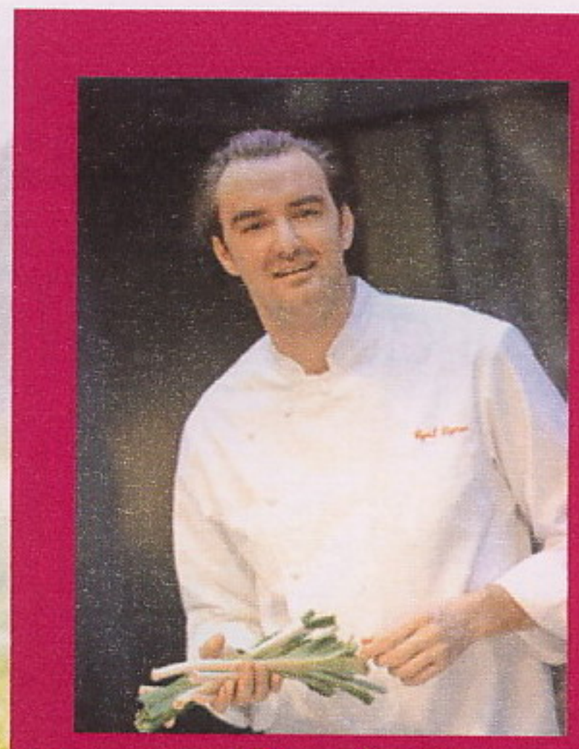
Elles sont riches en magnésium, vitamines, fibres, oligoéléments et acides gras.
En accompagnement d'aliments cuits, elles aident à mieux digérer.

Salade de betterave, cresson, pistaches et graines germées

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 10 MIN

- **3 belles betteraves cuites (ou 6 petites)**
- **1 botte de cresson**
- **50 g de pistaches nature et concassées**
- **150 g de graines germées**
- **vinaigre balsamique velours**
- **huile d'olive**
- **fleur de sel et poivre du moulin**

Égouttez les betteraves, pelez-les et coupez-les en tranches. Répartissez-les dans 6 assiettes. **Lavez,** essorez le cresson, puis ajoutez-le dans les assiettes. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Saupoudrez de fleur de sel et donnez un tour de moulin à poivre. **Parsemez** de pistaches, puis de graines germées. Servez frais.



Le + de **Cyril Lignac**

C'est une délicieuse recette. En revanche, au moment de la cuisson, ne salez et ne poivrez pas le bœuf, mais déglacez plutôt le tout au soja.

Salade de bœuf au sésame et graines germées

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 20 MIN

- 600 g de bœuf (rumsteak)
- 400 g de tomates
- 2 citrons verts
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 3 branches de coriandre
- 2 tiges de citronnelle
- 200 g de pois gourmands
- 250 g de graines germées
- 20 g de graines de sésame
- 2 c. à soupe d'huile d'arachide
- huile d'olive
- sel et poivre

Effilez les pois gourmands et faites-les cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Coupez les tranches de bœuf en fines lamelles. Chauffez l'huile d'arachide dans une poêle et faites-y sauter les lamelles de bœuf 5 minutes à feu vif. Salez et poivrez. Réservez.

Lavez, séchez et coupez les tomates en tranches. Lavez, séchez, coupez le poivron en deux, épépinez-le, retirez les cloisons blanches et émincez-le. Pelez et émincez l'oignon rouge et la citronnelle.

Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la coriandre. Rincez et essorez les graines germées.

Répartissez les ingrédients de la salade dans 6 assiettes et ajoutez la viande Pressez les citrons et arrosez-en la salade et la viande avec un filet d'huile d'olive.

Faites griller les graines de sésame dans une poêle chauffée à blanc. Parsemez-en les salades, ainsi que de coriandre. Servez frais.

DÉBUT DE SAISON DÉBUT DE SAISON

H comme HARICOTS

Les haricots verts, traditionnellement agréables

C'est l'accompagnement minceur et forme par excellence. Voici comment les réinventer en cuisine !

Pleine saison
De juin à octobre.

Le + santé

Ce légume est riche en fibres et augmente rapidement la sensation de satiété. Mais il contient aussi du fer et du folate qui sont importants pour la croissance.

SON PRIX
Environ **4,30 €** le **kilo.**

+ de saveurs

Le haricot vert se laisse séduire par le vinaigre de framboise, le pesto, les échalotes et les oignons. Il est aussi ami avec le lard et le jambon fumé.

Conso

Production française en 2012 : 20 600 tonnes
Consommation en frais en 2012 : 3 kg / ménage

CV Gourmand

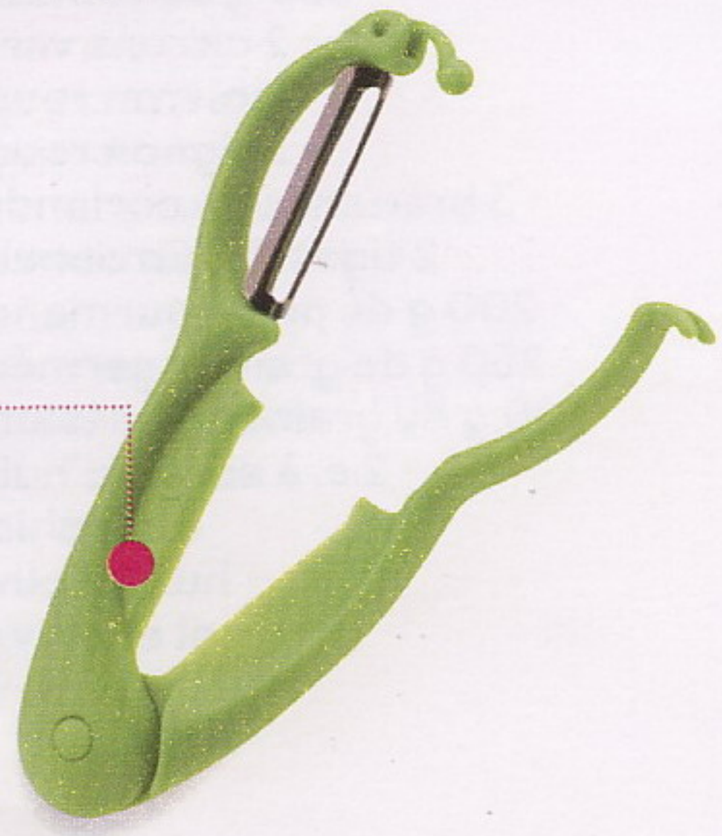
Le haricot est originaire d'Amérique du Sud. Aujourd'hui, il existe une belle production française : en Picardie, en Bretagne, dans le Centre-Val de Loire, en Aquitaine, en Languedoc-Roussillon et en Rhône-Alpes. Il existe les haricots filets aux gousses fines et longues. Mais aussi les mange-tout, sans fil et plus charnus, ainsi que les haricots beurre, jaunes et juteux.

En cuisine

Rien de tel que l'incontournable fagot et sa tranche de lard, qui ravira les gourmands. Ils sont par contre plus rafraîchissants en salade, lors des barbecues estivaux notamment. Les petits les apprécieront aussi en purée ... ou en soupe ! L'ail et le persil suffisent à rehausser leurs saveurs. Les plus audacieux les serviront en accompagnement d'un foie gras. Ce n'est plus un repas minceur, mais, promis, c'est divin.

Idée shopping

In-dis-pen-sable pour équeuter les haricots et autres petits pois frais. Épluche-haricots, 8,99€ Mathon.



Mousse de haricots verts et parmesan

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 1 H

- 500 g de haricots verts
- 75 g de parmesan râpé
- 15 cl de crème liquide
- 3 blancs d'œufs
- 30 g de pignons de pin
- quelques gouttes d'huile de sésame
- sel et poivre

Effilez et lavez les haricots verts. Faites-les cuire 20 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et laissez refroidir.

Mettez les haricots verts dans un mixeur avec la crème, les pignons, l'huile de sésame et le parmesan. Mixez longuement jusqu'à obtention d'une purée homogène. Versez-la dans un saladier. Salez et poivrez.

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Montez les blancs en neige bien ferme avec 1 pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la purée de haricots verts.

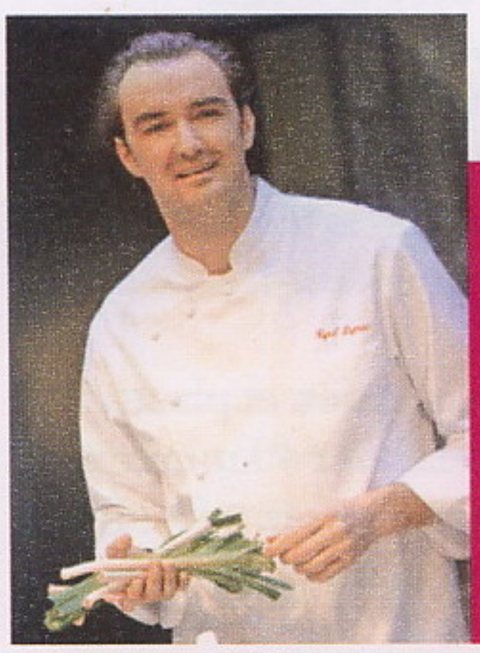
Beurrez 6 ramequins. Répartissez-y la préparation et placez les ramequins dans un bain-marie. Enfournez pour 40 minutes. Sortez les ramequins du four et du bain-marie, laissez refroidir quelques minutes puis démoulez-les dans les assiettes. Servez immédiatement.

Haricots verts et haricots beurre aux germes de blé

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 25 MIN

- 500 g de haricots verts
- 500 g de haricots beurre
- 6 c. à soupe de germes de blé • gros sel

Effilez les haricots et rincez-les. Placez-les dans le panier d'un cuit-vapeur et saupoudrez de gros sel. Faites-les cuire à la vapeur 25 minutes.
Répartissez-les dans 6 assiettes et parsemez-les de germes de blé. Servez avec une vinaigrette à la sauce soja ou au vinaigre balsamique.



Le + de Cyril Lignac

Une variante à cette recette consiste à préparer une salade de haricots sucrée- salée : ajoutez une vinaigrette au citron, des amandes fraîches et des quartiers de pêches fraîches.

Fagot de haricots verts et d'asperges vertes enlardé

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 30 MIN
• CUISSON 25 MIN

- 20 tranches de poitrine fumée
- 500 g d'asperges vertes
- 500 g de haricots verts frais
- 2 gousses d'ail • 2 tiges de persil plat
- huile d'olive • sel et poivre

Cassez net la partie dure des pieds des asperges si besoin. Rincez-les.
Effilez les haricots verts et rincez-les. Faites cuire à la vapeur les légumes 20 minutes.
Pelez, dégermez et hachez les gousses d'ail. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Réalisez des petits fagots de légumes en les entourant d'une tranche de lard.
Faites chauffer une grande poêle à blanc, placez-y les fagots, parsemez d'ail et de persil. Arrosez les légumes d'un filet d'huile. Saisissez le lard en faisant rouler les petits fagots. Servez aussitôt.

PLEINE SAISON

Les endives disparaissent de nos étals. Pour les amoureux de la recette des endives au gratin, cette variante avec des haricots verts frais les comblera !

Haricots verts au jambon gratinés

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 45 MIN

- 6 grandes tranches de jambon
- 300 g de haricots verts
- 1 bouquet d'estragon
- 50 g de beurre
- 60 cl de lait
- 50 g de fromage râpé
- 50 g de farine
- 50 g d'amandes effilées
- sel et poivre

Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et fouettez pendant 3 minutes. Ajoutez le lait et poursuivez la cuisson en remuant sans arrêt jusqu'à obtention d'une sauce Béchamel bien lisse. Hors du feu, ajoutez la moitié du fromage râpé, assaisonnez. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez l'estragon. Ajoutez-le dans la sauce. Maintenez la sauce au chaud.

Équeutez les haricots verts. Plongez-les dans de l'eau bouillante et faites-les cuire 20 minutes. Égouttez-les. Coupez les tranches de jambon en deux. Faites 12 petits fagots de haricots verts et enroulez-les dans une demi-tranche de jambon.

Versez la moitié de la sauce dans le fond d'un plat à gratin. Posez les fagots de haricots verts dans la sauce et nappez-les du reste de sauce.

Parsemez du reste de fromage râpé et d'amandes effilées. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Enfournez le plat et faites gratiner pendant une quinzaine de minutes. Servez dès la sortie du four.

TOUTE L'ANNÉE TOUTE L'ANNÉE

M comme MOZZARELLA

La mozzarella, la belle italienne

Elle apporte onctuosité et fraîcheur à une salade de tomate et fait merveille sur un gratin ou des bruschettas. Et dire qu'il y a 20 ans on ne la trouvait que dans les épiceries italiennes, elle a fait bien du chemin depuis !

CV Gourmand

La mozza est originaire de la région de Campanie, en Italie. À l'origine, elle était réalisée uniquement à partir de lait de bufflonne, mais aujourd'hui, pour des raisons économiques, et à cause de la très forte demande, elle est essentiellement préparée à partir de lait de vache. Il faut bien faire la distinction entre les deux, car elles n'ont rien à voir. La mozzarella di buffala est plus fondante et plus forte en goût. Plus chère aussi !

En cuisine

Bien évidemment il y a le classique tomate et mozzarella. Mais vous pouvez l'intégrer dans des cakes, des tartes, des gratins, des cannellonis ou même des lasagnes. Elle est aussi parfaite sur une pizza. Le veau est la viande avec laquelle elle s'accommode le mieux dans un saltimbocca savoureux. Vous pouvez aussi paner la mozzarella pour réaliser de délicieux sticks apéritifs. Elle peut aussi s'associer aux fruits comme la mangue, le melon, ou en version dessert avec des fruits rouges.

SON PRIX

Environ **1 €** le sachet **125 g.**

+ de saveurs

Le basilic et l'huile d'olive sont ses fidèles compagnons, tout comme la tomate et les légumes grillés.

Le + santé

Elle apporte protéines, calcium et phosphore. **Comme tous les fromages, elle est excellente pour les os.** La mozzarella aurait aussi des effets antibactériens. Par contre, avec ces 15 à 20 % de matières grasses qui favorisent l'augmentation du mauvais cholestérol, il ne faut pas en abuser. C'est tout de même un des fromages les moins caloriques, avec environ 250 kcal pour 100 g.

À servir avec

Un légume de saison : l'aubergine. Qu'elle soit grillée ou gratinée, c'est un régal.

La burrata, la crème des fromages

Cousine de la mozzarella, elle se révèle bien plus crémeuse. Et pour cause, burrata signifie littéralement beurrée !

La burrata doit son origine a des invendus fromagers. Il s'agit en effet de crème fraîche enrobée d'une fine lanière de mozzarella. Elle est généralement enveloppée dans une feuille verte de jonc. Elle était autrefois confectionnée à partir de lait de bufflonne. Elle est originaire de la région des Pouilles en Italie. Elle se trouve dans certains supermarchés à la coupe, dans les épiceries ou chez les traiteurs italiens.

Idée shopping

Pour réaliser le classique de l'été « tomate et mozzarella » en un temps record et avec une grande précision, adoptez un trancheur. Les 10 lames aux dents fines assurent une coupe complète et en tranches égales. Tranche tomate-mozzarella, 35,90 €, Rösle.

Courgettes à la mozzarella et aux tomates

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 30 MIN

- 1 morceau de chorizo
- 3 boules de mozzarella
- 6 courgettes · 200 g de tomates cerise
- 1 c. à soupe de thym
- 1 c. à soupe de basilic haché
- huile d'olive · sel et poivre

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez les courgettes et coupez-les en deux dans la longueur. Placez les courgettes dans un cuit-vapeur et faites-les cuire 15 minutes Laissez-les refroidir.
Pendant ce temps, coupez les mozzarellas en deux puis en tranches fines. Lavez et coupez les tomates cerise en deux. Coupez le chorizo en rondelles fines.
Avec une petite cuillère, évidez légèrement les courgettes de leur chair. Posez les courgettes évidées dans un plat à four, les unes à côté des autres.
Garnissez les courgettes de mozzarella, de tomates et de rondelles de chorizo. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez légèrement et poivrez. Parsemez de thym et basilic. Enfournez pour 15 minutes. Servez dès la sortie du four.

Sandwich de tomate et mozzarella pané

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 5 MIN

- 300 g de tomates · 400 g de mozzarella (2 boules)
- 1 gousse d'ail · 100 g de parmesan râpé
- 1 pain de campagne · huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Lavez, séchez et coupez les tomates en rondelles. Égouttez et coupez la mozzarella en 12 tranches. Pelez la gousse d'ail et coupez-la en deux.
Préchauffez le four en position gril.
Coupez le pain en 12 tranches et frottez-les à l'ail. Disposez-les sur la plaque du four et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Recouvrez-les d'une rondelle de mozzarella, salez et donnez un tour de moulin à poivre, puis recouvrez d'une rondelle de tomate. Saupoudrez de parmesan.
Enfournez au plus haut du four et faites-les dorer 3 à 5 minutes. Servez aussitôt avec une salade de roquette.

DÉBUT DE SAISON DÉBUT DE SAISON

P comme PÊCHES

Pêche, nectarine et brugnon

les triplés du soleil

Ces trois fruits sont très proches par leurs bienfaits, leur apparence et leur goût. Ils sont de la même famille et, entre les trois, notre cœur balance...

Pleine saison
Mai à septembre pour la pêche, juin à septembre pour la nectarine et juillet à septembre pour le brugnon.

SON PRIX
Environ **3 €** le **kilo.**

Conso
Production française en 2012 : 265 000 tonnes
Consommation en frais en 2012 : 7,8 kg / ménage

CV Gourmand
Une légende raconte que la nectarine et le brugnon seraient issus du croisement de la pêche et la prune. En réalité, ils sont issus de mutations naturelles de la pêche. Nectarine et brugnon sont originaires de Chine. Tandis que la pêche a été ramenée de Grèce.

En cuisine
La nectarine se déguste directement, sans enlever la peau. Il suffit simplement de la laver. Elle est parfaite cuite à la vapeur pour accompagner une volaille. Qui plus est, elle ne perdra pas ses vitamines et minéraux. Elle peut se cuire au micro-ondes pour réaliser compotes et marmelades. Au four, position gril, elle permet de réaliser de délicieux gratins. Enfin, tiramisu, tarte et clafoutis ont la part belle avec ces pêchés estivaux. Ces fruits sont aussi parfaits en glace, en salade de fruits, pochés au sirop ou pour accompagner du jambon cru.

Le + santé
Tous les trois regorgent de vitamines, dont le carotène, qui permet de bronzer davantage. **Ils sont aussi riches en fibres et antioxydants.** Mais mieux vaut les consommer avec la peau pour bénéficier de tous leurs bienfaits. Ils sont également assez peu caloriques avec à peine 45 kcal pour 100 g.

Les différences
La nectarine et le brugnon se distinguent de la pêche par leur peau lisse. La nectarine est cependant moins fragile que le brugnon et plus facile à dénoyauter.

Bien les choisir
Il faut privilégier ceux qui ont une peau souple, peu abîmée et dégage un bon parfum.

+ d'organisation
Ces fruits peuvent se conserver deux à trois jours à température ambiante. Au réfrigérateur, ils perdent un peu de leur saveur.

Idée shopping
1 bocal, 2 couvercles, pour stocker les produits secs ou réaliser ses conserves maison. Idéal pour les confitures ! Nouvelle gamme de bocaux à vis. 1,66€ l'unité, Le Parfait.

Pintade rôtie aux nectarines jaunes

J'AI DU TEMPS

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 1 H 15

- 1 pintade
- 4 oignons nouveaux
- 6 belles nectarines jaunes
- 6 feuilles de verveine
- 30 g de beurre salé
- 10 cl de bouillon de volaille
- huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Découpez la pintade en morceaux. Faites-les revenir dans une cocotte avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et le beurre, en retournant les morceaux régulièrement, de façon à ce qu'ils soient uniformément dorés.

Pelez les oignons nouveaux, en gardant un peu de leur tige. Coupez-les en deux ou en quatre selon leur grosseur puis ajoutez-les dans la cocotte. Laissez cuire sur feu doux pendant 5 minutes.

Rincez les nectarines. Coupez-les en deux. Retirez les noyaux et émincez la chair en quartiers épais. Mettez-les dans la cocotte contenant la pintade et les oignons. Ajoutez les feuilles de verveine rincées puis arrosez de bouillon. Salez et poivrez.

Enfournez la cocotte, sans couvercle, pendant 10 minutes. Baissez le thermostat du four à 180 °C (th. 6) et continuez la cuisson pendant 50 minutes. Servez aussitôt.

Le + de Cyril Lignac

Si vous n'êtes pas amateur de pintade, utilisez un bon poulet fermier. C'est délicieux. Pour l'accompagnement, ajoutez des petites pommes de terre de Noirmoutier qui vont s'imprégner du jus de cuisson.

J'AI DU TEMPS

Mousse à la pêche

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 30 MIN
- CUISSON 2 MIN
- RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

- 6 pêches blanches
- 1 citron • 2 blancs d'œufs
- 100 g de sucre
- 4 feuilles de gélatine • sel

Mettez les feuilles de gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide.
Pressez le citron. Versez le jus dans une casserole, portez à frémissement et hors du feu faites-y fondre les feuilles de gélatine essorée entre les mains. Laissez refroidir.
Pelez les pêches, coupez-les en deux, dénoyautez-les et coupez la chair en morceaux. Mettez-la dans le bol d'un mixeur. Mixez finement. Versez le jus de citron/gélatine refroidi dans un saladier, ajoutez la purée de pêches, le sucre et mélangez.
Montez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Incorporez-les à la purée de pêche et mélangez délicatement.
Répartissez la mousse dans six coupes. Placez au frais pour 2 heures minimum. Servez frais.

PLUS DE SAVEUR

Pour réaliser ce dessert hors saison, faites le plein de pêches en saison et congelez-les ! Pour cela, coupez-les en deux, dénoyautez-les et faites-les blanchir 2 minutes dans de l'eau citronnée avant de les placer dans un sac de congélation.

Bocal de pêches aux épices

POUR 2 BOCAUX • PRÉPARATION 40 MIN
• CUISSON 35 MIN

- 1,5 kg de pêches • 250 g de sucre
- 250 g de miel • 4 anis étoilés (badiane)
- 2 bâtons de cannelle cassés en morceaux

Plongez les pêches 1 minute dans de l'eau bouillante, rafraîchissez-les, pelez-les, coupez-les en deux et retirez les noyaux.
Ébouillantez et séchez les bocaux.
Versez 1 litre d'eau dans une casserole, ajoutez le sucre, le miel et les épices. Portez à ébullition. Rangez les pêches dans les bocaux en les tassant. Versez le sirop chaud jusqu'à 2 cm du bord, répartissez les épices et fermez les bocaux.
Déposez-les dans une cocotte, recouvrez-les d'eau et faites bouillir pendant 25 minutes. Laissez refroidir les bocaux avant de les sortir de la cocotte.

PLUS DE SAVEUR

Attendez 1 à 2 mois avant de les consommer pour que le sirop ait bien imbibé les fruits. Peut se conserver 1 an.

JE PRÉPARE À L'AVANCE

TOUR DE MAIN

Pour peler plus facilement les pêches, entaillez les fruits d'une croix, plongez-les 30 secondes dans de l'eau bouillante et rafraîchissez-les sous l'eau froide.

Tartare de fruits d'été

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 20 MIN

- 3 pêches jaunes
- 3 pêches blanches
- 1 jus de citron
- 50 g d'amandes effilées
- 3 c. à soupe de miel liquide

Pelez les pêches et coupez-les en dés. Placez-les dans une casserole, ajoutez le miel, le jus de citron, mélangez délicatement et faites cuire 15 minutes à feu doux. Laissez refroidir.

Faites chauffer une poêle à blanc et faites-y dorer les amandes.

Répartissez le tartare de fruits dans 6 coupelles avec le jus et parsemez d'amandes grillées. Servez frais.

Petit clafoutis au brugnon, rhubarbe et amande

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 40 MIN

- 3 brugnons • 3 tiges de rhubarbe
- 40 cl de lait • 4 œufs • 150 g de sucre semoule
- 100 g de farine • 50 g d'amandes effilées • 30 g de sucre roux
- 20 g de sucre vanillé

Beurrez 6 petits moules individuels en porcelaine. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).
Coupez la rhubarbe en tronçons. Mettez-les dans une casserole. Saupoudrez de sucre roux, ajoutez un peu d'eau et faites cuire à feu doux 5 minutes en remuant. Retirez du feu et égouttez la rhubarbe.
Versez la farine dans un saladier. Cassez-y les œufs entiers, ajoutez le sucre et le sucre vanillé, et fouettez bien en ajoutant le lait petit à petit jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
Pelez les brugnons et coupez-les en petits quartiers. Mélangez-les aux tronçons de rhubarbe, puis répartissez les fruits dans les moules. Versez la pâte par-dessus et enfournez.
Faites cuire 25 minutes puis parsemez les clafoutis d'amandes effilées et poursuivez la cuisson 10 minutes.
Sortez les clafoutis du four et laissez-les tiédir avant de servir directement dans les moules.

PLEINE SAISON

Une recette qui se décline avec tous les fruits de saison. Donc variez les plaisirs : avec des mélanges goûteux comme abricots et cerises, framboises et nectarines, etc.

J'AI DU TEMPS

Sushi sucré à la pêche

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 20 MIN
- REPOS 7 HEURES

- 6 pêches jaunes
- 50 cl de lait de coco
- 200 g de riz gluant thaïlandais ou japonais ou un riz rond spécial dessert
- 110 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé

Faites tremper le riz dans un saladier d'eau pendant 6 heures.
Égouttez le riz et couvrez-le de deux fois son volume en eau froide. Portez à ébullition. Laissez cuire pendant 15 minutes, à couvert, après l'ébullition. Retirez du feu et laissez reposer 10 minutes.
Faites chauffer le lait de coco dans une casserole avec le sucre en poudre et le sure vanillé.
Une fois le riz cuit, mettez-le dans un récipient muni d'un couvercle. Ajoutez le lait de coco sucré et mélangez bien. Couvrez et laissez reposer pendant 1 heure.
Retirez le couvercle. Étalez le riz sur un plat en une couche de 3 cm de façon à le faire sécher.
Pelez, dénoyautez et coupez la moitié des pêches en lamelles et l'autre moitié en dés.
Façonnez le riz en boulettes. Aplatissez-les légèrement. Posez-les au fur et à mesure dans un plat de service. Recouvrez chaque sushi avec une lamelle et quelques dés de pêche. Servez bien frais.

PLEINE SAISON PLEINE SAISON

P comme PETITS POIS

Des petits pois, oui… mais frais !

On oublie leur version cantine accompagnée de carottes indolentes et on saute sur l'occasion de la pleine saison pour en redécouvrir les saveurs doucement tendres.

Pleine saison
D'avril à juillet.

En cuisine

Côté cuisson, ils ont besoin de 15 minutes à l'eau bouillante, 8 minutes à l'autocuiseur et 5 minutes à la vapeur.
Ils s'accommodent aussi d'une version express de 3 minutes au micro-ondes à 700 W. Ils se marient classiquement avec carottes, lardons et oignons mais font aussi merveille en mousse ou dans une jardinière à base de navets, carottes, oignons et céleri. Mixés, ils savent révéler leurs saveurs en soupe ou en purée.

Le + santé

Le petit pois est riche en protéines et en fibres.
Il est également source de lutéine et zéaxantine, des composés protecteurs pour les yeux.

SON PRIX
Environ **5 €** le **kg.**

Tour de main

Écossez les petits pois en ouvrant délicatement avec votre ongle. S'ils sont très frais, vous pouvez les manger crus. Pour cela, faites-les blanchir seulement 30 secondes.

Conso

Production française en 2011 :
6 200 tonnes en frais
Consommation en frais en 2012 : 1,7 kg / ménage

CV Gourmand

Le petit pois vient d'Asie centrale, où il pousse depuis plus de 4000 ans. C'est à la cour de Louis XIV qu'il a connu ses premières heures de gloire dans l'Hexagone. Parmi toutes ses variétés, certaines sont plus goûteuses quand la cosse est conservée. Au contraire, il est préférable de ne garder que les pois dans d'autres. Demandez conseil à votre primeur.

+ de saveurs

Pour révéler leur goût, ajoutez juste un peu de sucre à l'eau de cuisson.

À servir avec

Les petit pois sont très souvent associés à l'agneau : un grand classique de la cuisine traditionelle qui fait mouche à chaque fois.

Idée shopping

Faitout New Evergreen, en aluminium épais, revêtement antiadhérent, 75 €, Aubecq.

TOUR DE MAIN

Laissez reposer les flans pendant 5 minutes à la sortie du four. Puis démoulez-les et servez aussitôt, en accompagnement d'une volaille rôtie par exemple.

Flans de petits pois

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 40 MIN

- 350 g de petits pois écossés
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de menthe ciselée
- 4 œufs
- 20 g de beurre
- 20 cl de crème fraîche
- sel et poivre

Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C.
Portez de l'eau salée à ébullition dans une casserole. Plongez-y les petits pois. Laissez cuire pendant 5 minutes après la reprise de l'ébullition. Égouttez. Pelez la gousse d'ail.
Passez les petits pois au mixeur avec la crème fraîche, les œufs, l'ail et la menthe. Salez et poivrez.
Beurrez les ramequins. Répartissez-y la préparation aux petits pois. Enfournez au bain-marie pour 30 minutes.

Tartine de ciabatta à la purée de petits pois

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 30 MIN
• CUISSON 25 MIN

- 3 petits pains ciabatta
- 400 g de petits pois frais
- 1 citron vert
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de piment concassé
- pousses de fenugrec ou alfalfa (facultatif)
- sel

Écossez les petits pois. Portez à ébullition de l'eau salée dans une casserole, plongez-y les petits pois et faites cuire 20 minutes. Égouttez.
Écrasez-les grossièrement à la fourchette dans un saladier. Ajoutez le jus du citron vert, l'huile d'olive et le piment, salez.
Coupez les pains en tranches et faites-les griller. Tartinez-les de la purée de petits pois.
Décorez éventuellement de pousses de fenugrec ou d'alfalfa.

Tortillas aux petits pois, asperges vertes et ciboulette

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN
• CUISSON 30 MIN

- 500 g de petits pois frais
- 4 asperges vertes fraîches
- 1 botte de ciboulette
- 10 œufs
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- sel et poivre

Ôtez la partie dure des pieds des asperges si besoin. Lavez-les à l'eau courante et tronçonnez-les. Écossez les petits pois. Faites cuire les légumes à la vapeur 20 minutes.
Cassez les œufs dans un saladier, battez-les en omelette, salez et poivrez. Lavez, séchez et ciselez la ciboulette.
Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et versez-y les œufs, ajoutez les asperges, les petits pois et la moitié de la ciboulette. Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que les bords de l'omelette commencent à prendre. Retournez-la et poursuivez la cuisson 3 minutes.
Coupez la tortilla en parts. Parsemez la ciboulette restante. Servez chaud ou froid.

INFO CONSO

Il vous faudra acheter à peu près 500 g de cosses pour obtenir 175 g de petits pois écossés !

Pancakes de petits pois et saumon fumé

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 40 MIN
- CUISSON 40 MIN

- 6 tranches de saumon fumé
- 250 g de petits pois écossés
- 1 petite courgette • 6 tiges de ciboulette
- 2 œufs • 50 g de beurre • 25 cl de lait
- 40 cl de crème fraîche épaisse
- 25 cl de bouillon de légumes
- 200 g de farine • 1 sachet de levure
- huile • sel et poivre

Rincez les petits pois et faites-les cuire dans le bouillon de légumes 20 minutes. Versez-les dans un blendeur et mixez jusqu'à obtention d'un coulis. Passez au chinois. Réservez.

Ciselez la ciboulette. Incorporez-la à la crème fraîche, salez, poivrez et mélangez. Réservez au frais.

Versez la farine dans un saladier, ajoutez 1 pincée de sel et la levure. Mélangez et creusez une fontaine au centre. Battez les œufs dans le lait et versez ce mélange dans la fontaine. Fouettez doucement en incorporant petit à petit le mélange farineux. Puis versez peu à peu le beurre fondu dans la pâte en mélangeant sans arrêt. Ajoutez 1 cuillerée à soupe du coulis de petits pois et mélangez.

Faites chauffer 1 cuillerée à café d'huile dans une petite poêle. Quand elle est bien chaude, versez une petite louche de pâte et laissez cuire 2 minutes environ. Puis retournez le pancake à l'aide d'une spatule et poursuivez la cuisson 1 minute. Posez le pancake sur un linge et emballez-le pour qu'il reste chaud.

Poursuivez ainsi la cuisson des pancakes jusqu'à épuisement de la pâte, en remettant un peu d'huile dans la poêle si nécessaire. Râpez la courgette.

Répartissez les pancakes dans 6 assiettes, arrosez-les du reste de coulis de petits pois. Ajoutez 1 tranche de saumon fumé roulé et parsemez de courgette râpée. Servez avec la crème fraîche à la ciboulette.

S'IL VOUS MANQUE du saumon fumé, remplacez-le par de fines tranches de jambon cru, accompagnées de quelques copaux de parmesan.

DÉBUT DE SAISON DÉBUT DE SAISON

P comme POIVRON

Le poivron, paprika du Sud

Légume aux saveurs ensoleillées, le poivron est une variété de piment aux multiples vertus. Il occupe d'ailleurs une place de choix dans le désormais bien connu régime crétois.

Pleine saison
De mai à octobre.

Conso
Production française en 2012 : 16 500 tonnes (inclut aussi les piments)
Consommation en 2011 : 2,8 kg /ménage

CV Gourmand
Légume du soleil par excellence, le poivron est originaire du Mexique. Selon les variétés il peut être doux ou piquant. Immature, il est toujours vert, mais mûr, il adopte une couleur différente selon sa variété. Le vert est croquant, fruité et discrètement amer, tandis que le rouge a une saveur un peu sucrée. Quant au jaune, moins goûteux, il est doux et juteux.

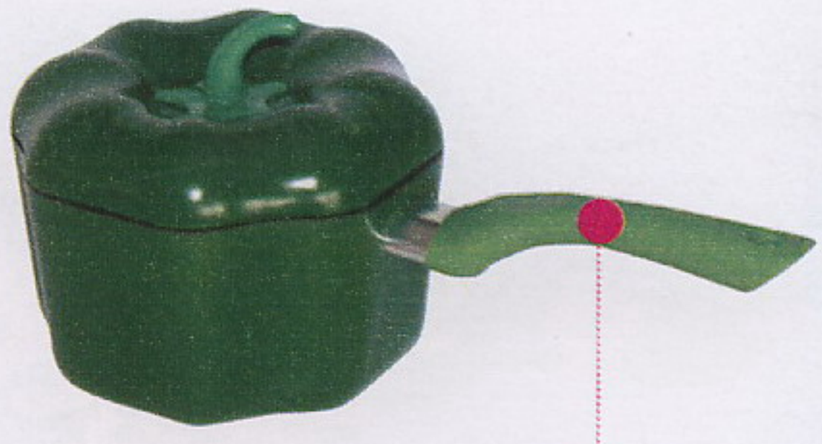
En cuisine
Il ensoleille la moindre préparation et se décline sous de multiples formes : poêlé, en coulis, farci, en salade, dans un gaspacho, une pizza, une ratatouille, une omelette... Il est également délicieux grillé à l'huile d'olive et à l'ail, cuit à la vapeur, frit, ou il vient encore adoucir une simple poêlée de légumes.

SON PRIX
Environ **3,20 €** le **kg.**

+ de saveur
Épices et herbes révèlent son goût. Privilégiez le paprika en poudre (c'est-à-dire du poivron séché et broyé, piquant ou non), le piment et le thym.

Le + santé
Le poivron est un des aliments les plus riches en vitamine C, juste derrière le persil. Il est également bourré d'antioxydants. Il est bon pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires. Seul inconvénient, sa peau est mal digérée par les estomacs fragiles.

Tour de main
Pour l'éplucher facilement, placez-le dans le four pendant 15 à 30 minutes enveloppé dans du papier d'aluminium, puis laissez-le refroidir. Sur les étals, choisissez-le bien ferme, peau lisse et brillante. Il se conserve environ une semaine au réfrigérateur.



Idée shopping
Casserole et couvercle en forme de poivron, 35 €, Incidence.

TOUR DE MAIN

Pour une cuisson uniforme de l'œuf, placez-le dans une petite passoire, une louche ou une tasse huilée, avant de le plonger dans l'eau.

Œuf mollet en coque de poivron grillé

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 40 MIN

- 3 gros poivrons rouges
- 6 œufs
- 2 c. à soupe de vinaigre blanc
- huile d'olive
- fleur de sel
- poivre du moulin

Faites chauffer le gril du four. Badigeonnez les poivrons d'huile d'olive et saupoudrez-les de fleur de sel. Puis faites-les griller en les retournant sur toutes les faces, jusqu'à ce que la peau cloque. Coupez-les en deux, pelez-les et épépinez-les.

Portez une grande casserole d'eau additionnée du vinaigre blanc à ébullition. Cassez 1 œuf dans une tasse. Aux premiers frémissements de l'eau, réduisez le feu au minimum et versez délicatement l'œuf dans l'eau. Laissez cuire 4 minutes puis, à l'aide d'un écumoire, retirez l'œuf de la casserole et posez-le sur du papier absorbant. Recommencez avec les autres œufs.

Placez les œufs dans les demi-poivrons. Donnez un tour de moulin à poivre. Servez accompagné d'une mayonnaise allégée avec 1 blanc d'œuf en neige, ou d'une vinaigrette.

Salade de poivrons

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 15 MIN

- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- 2 poivrons jaunes
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- basilic ou sauge
- sel et poivre du moulin

Préchauffez le four en position gril. Posez les poivrons sur la plaque du four recouverte de papier aluminium. Faites-les griller 15 minutes en les retournant régulièrement. Sortez-les du four et laissez-les refroidir.

Pelez les poivrons et coupez-les en deux. Epépinez-les et taillez-les en petits cubes. Pelez et écrasez l'ail.

Mélangez dans un saladier les poivrons et l'ail écrasé. Salez et donnez un tour de moulin à poivre.

Arrosez d'huile d'olive. Parsemez de basilic ou de sauge.

Servez avec des grillades.

TOUR DE MAIN

Profitez de la saison pour faire des bocaux de poivrons grillés, vous les apprécierez pendant l'hiver. Placez des lanières de poivron grillé dans les bocaux, tassez-les bien et recouvrez d'huile d'olive. Fermez les récipients (à vis avec opercule ou avec un caoutchouc) et plongez-les debout dans une casserole d'eau. Insérez des torchons entre les bocaux pour qu'ils ne se touchent pas (au risque qu'ils se cassent) et laissez bouillir pendant 45 minutes minimum. Conservez à l'abri de la lumière.

PLUS DE SAVEURS

Saupoudrez les cubes de veau de paprika et faites-les mariner 2 heures dans un peu d'huile agrémentée de thym, de laurier et de romarin hachés.

Brochettes de veau aux poivrons

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 25 MIN

- 900 g d'épaule de veau
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 botte de petits oignons nouveaux
- 1 oignon rouge
- huile d'olive
- piment d'Espelette
- sel et poivre

Coupez la viande en cubes. Coupez les poivrons en quatre et épépinez-les. Plongez-les 10 minutes dans l'eau bouillante salée. Égouttez et laissez refroidir.

Préchauffez le four en position gril (ou le barbecue). Pelez et coupez l'oignon rouge en lamelles. Découpez les poivrons en lamelles. Retirez la première pelure des petits oignons.

Montez les brochettes en intercalant les ingrédients. Posez-les sur la plaque du four recouverte de papier aluminium. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et saupoudrez de piment d'Espelette.

Enfournez pour 15 minutes en retournant régulièrement. Servez dès la sortie du four.

Sauté de dinde au paprika et au poivron

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 35 MIN

- 800 g de filets de dinde
- 2 poivrons rouges
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe de paprika
- 1 cube de bouillon de volaille
- sel et poivre du moulin

Diluez le cube de bouillon de volaille dans 75 cl d'eau frémissante, ajoutez le concentré de tomate et réservez.
Pelez l'oignon et émincez-le.
Coupez les filets de dinde en lanières.
Épépinez les poivrons et détaillez-les en lanières.
Faites chauffer le beurre et l'huile dans une sauteuse et faites-y revenir l'oignon. Puis laissez dorer les lanières de dinde 5 minutes. Saupoudrez de farine et mélangez. Ajoutez les poivrons. Salez légèrement, poivrez. Incorporez le bouillon de volaille assaisonné du concentré de tomate.
Faites cuire à feu doux 30 minutes en mélangeant régulièrement. Servez chaud.

LE COACH DE LA QUINZAINE

C'est Bruno Oger qui vous guidera au fil des pages de ce dossier. À vous ses astuces, tours de main et gestes de pro !

Parce qu'on n'a pas tous le même niveau en cuisine et qu'on adore les idées astucieuses, tous les 15 jours un coach ou un chef vous apprendra le petit plus qui change tout : économiser, régaler, découvrir des techniques de cuisson ou des ustensiles, savoir cuisiner avec les enfants...

15 jours de COACHING en cuisine

• **Bruno Oger** est un chef reconnu qui œuvre cette année pour la troisième fois à la réalisation des dîners du Festival de Cannes. Il a fait ses armes aux côtés du grand Georges Blanc. A 23 ans, 15 personnes étaient déjà sous ses ordres dans un des restaurants du Grand Hotel de Bangkok. A 29 ans, il devenait chef au Majestic et décrochait deux étoiles. C'est en mai 2010 qu'il inaugure son propre restaurant La Villa Archange, au Cannet (06).

• **Grand test de goût**
Les chantilly à l'essai *p. 64*

• **Je fais quoi avec...**
De la betterave rouge *p. 66*

• **Les dessous de l'assiette**
La découpe de légumes *p. 69*

Par Jérémy Diaz

La rédaction a testé

Les crèmes pour **chantilly**

Sans crème fraîche entière (jamais allégée !), point de chantilly ! Celles de type fleurette ou semi-épaisses sont parfaites pour monter en mousse aérienne sous les coups de fouet...

Méthodologie

Un fouet électrique, 5 récipients bien froid, des crèmes qui sortent tout juste du frigo... Pas de sucre pour les aider à prendre, rien que le produit brut. Tout est prêt pour notre test gourmand. Le challenge de la rédaction : les crèmes doivent monter en chantilly en moins de 5 minutes.
C'est parti !

Les fraises sont prêtes à être dégustées, il ne leur manque que la chantilly qui les habille si bien. La rédac se lèche déjà les babines à l'idée de déguster ce dessert simple mais qui fait toujours mouche. Un petit coup d'œil aux étiquettes des pots avant d'attaquer ?
La mauvaise surprise : toutes les crèmes affichent une liste d'adjuvants... En plus de la crème de lait, on y retrouve des amidons modifiés, des émulsifiants, et des épaississants ou des gélifiants répondant au nom de gomme carraghénane. Pas très gourmand tout cela… S'il est vrai que, pour les produits laitiers, la sécurité alimentaire exige certains conservateurs, la présence de substances épaississantes est quand même décevante.

LE + DU COACH

Pour bien monter une chantilly, il faut un récipient en cul-de-poule glacé. Dégustez-la rapidement, la chantilly faite maison ne se conserve pas.

Les 5 élues au banc d'essai

1 *Veloutée*

Crème entière gastronomique semi-épaisse, 2 x 20 cl, 2,65 € (soit 6,62 €/kg), Président.
296 kcal/100 g.

Déjà, sans la travailler, elle possède une belle texture onctueuse. Son principal avantage : son pouvoir nappant. Elle peut être utilisée telle quelle pour agrémenter une verrine de belles fraises, des gratins ou préparer des sauces chaudes. En la battant au fouet électrique, on obtient une très bonne chantilly, ferme et souple à la fois, en 2 minutes chrono.

2 *Fulgurante !*

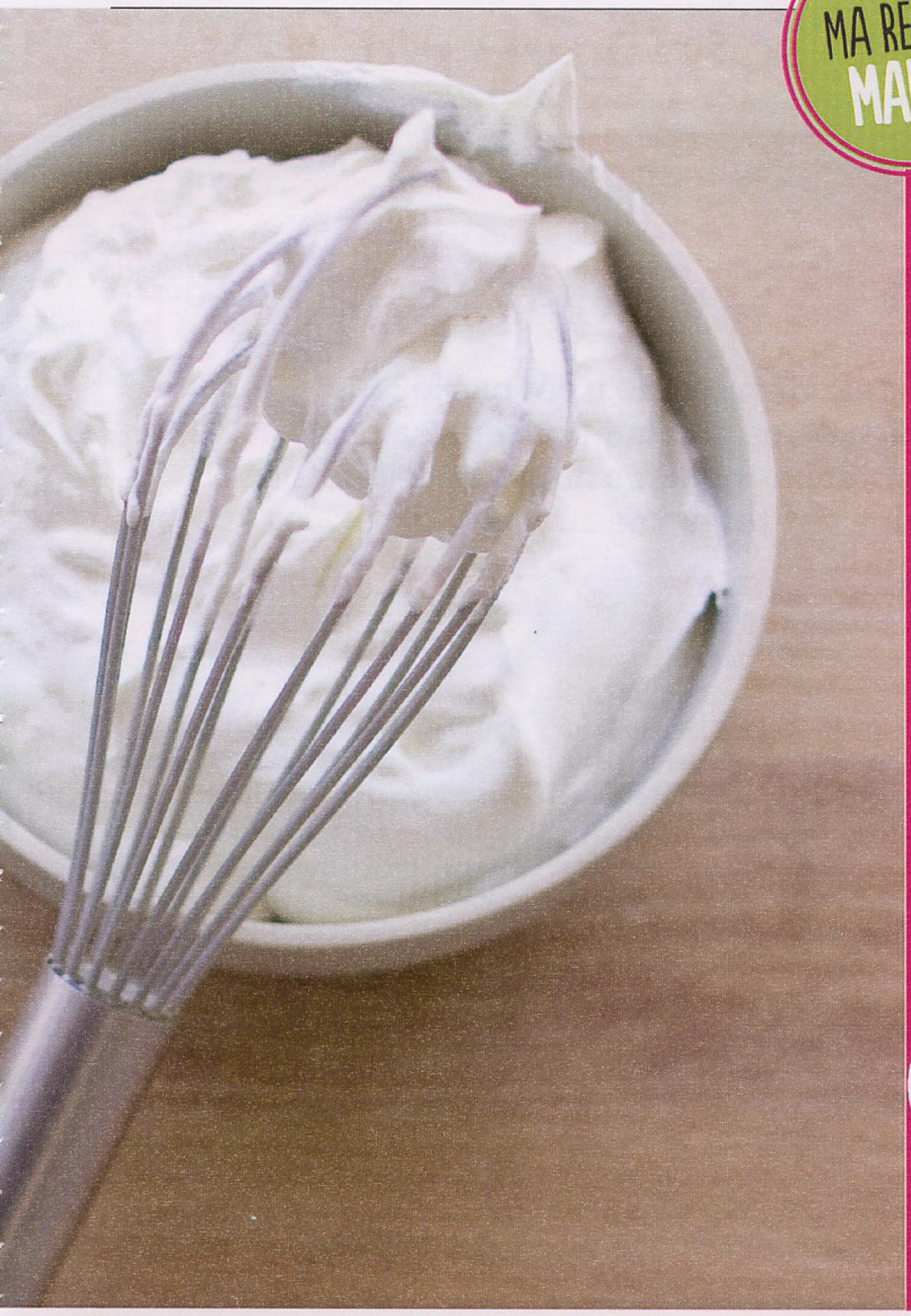
Crème entière fluide 2 x 20 cl, 2,12 € (soit 5,30 €/kg), Bridélice.
289 kcal/100 g.

La championne de la rapidité de notre sélection ! En moins de 2 minutes, la crème devient très épaisse, tellement que nous avons même pensé avoir fait du beurre, et non pas de la chantilly ! Le résultat est impeccable et la crème tient au pot quand on le retourne, avec une impression de matière un peu compacte mais bien aérée quand même. Bon goût classique.

3 *Équilibrée*

Crème entière 2 x 25 cl, 2,30 € (soit 4,60 €/kg), Elle & Vire.
Pas de mention de calories

Une belle crème qui satisfait les papilles. Elle monte rapidement (moins de 4 minutes) et son aspect est aéré tout en restant agréablement onctueux. Elle est un peu moins goûteuse mais reste quand même une valeur sûre pour préparer une vraie chantillyn bien équilibrée en saveurs et en texture.



MA RECETTE MAISON

Baisers de Malmedy

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 40 MIN

Une friandise qui vient tout droit de Belgique.

Battez 6 blancs d'œufs en neige et lorsqu'ils commencent à monter, ajoutez 40 g de sucre en continuant à fouetter. Mélangez 120 g de sucre avec 125 g d'amandes en poudre et 25 g de farine. Incorporez délicatement aux blancs. **À l'aide d'une poche à douille,** faites des petits tas de pâte et parsemez-les d'amandes effilées. **Enfournez** pour 40 minutes à 150 °C (th. 5). Répartissez de la crème chantilly vanillée sur la face sans amande d'une meringue sur deux, puis recouvrez avec la meringue sans crème.

BOTTE SECRÈTE

Ajoutez du sucre glace lorsque vous finissez de battre la crème Chantilly. Si elle ne veut pas monter, on trouve en grandes surfaces des sachets de préparation en poudre qui solidifie la chantilly ; il peut être utile d'en avoir dans son placard...

4 *Indisciplinée*

Crème fleurette entière, 40 cl, 1,45 € (soit 3,62 €/kg), Pâturage.
297 kcal/100 g.

En voilà une qui ne se laisse pas dompter facilement... Au bout de plus de 5 minutes de battage intensif, nous n'obtenons toujours pas la texture recherchée pour une belle crème aérée. Elle reste très (trop) souple et n'a quasiment aucun goût, juste une petite sensation de pellicule de gras qui reste sur la langue... Le bon point : la mention « Crème origine France ».

5 *Récalcitrante*

Crème fleurette, 40 cl, 1,65 € (soit 4,12 €/kg), Yoplait.
300 kcal/100 g.

Si le packaging la proclame « idéale pour chantilly », on est quand même déçu du résultat... Au bout de 5 minutes, la crème a, certes, épaissi un peu, mais sa texture reste quand même trop liquide pour obtenir la mention de chantilly. Peut-être aurions-nous dû persévérer ? Le goût est plus convaincant, très agréable, pas trop prononcé.

DÉTOURNEMENTS GOURMANDS

On peut aromatiser les crèmes avec quelques gouttes d'essence de menthe, les colorer avec des colorants alimentaires (pour napper un gâteau d'anniversaire), y ajouter du chocolat en poudre ou encore réaliser des chantilly salées, au foie gras ou au jambon de pays. Pour ces dernières préparations, l'utilisation d'un siphon est recommandée et, dans tous les cas, il faudra faire réduire le foie gras en jus ou réaliser un fumet de jambon, afin de les incorporer à la chantilly.

Par Agnès Dautraix

Je fais quoi avec...

la betterave rouge ?

Ce drôle de tubercule souvent servi en salade n'est pas le plus populaire des légumes. Et pourtant, sa couleur pourpre, sa chair fondante et sucrée, sans compter ses qualités nutritionnelles, font que la betterave mérite bien une petite remise au goût du jour.

1 LES CHIPS DE BETTERAVE AU FOUR

Entre deux bols de biscuits apéritif, épatez vos invités.

Épluchez 2 betteraves rouges crues, lavez-les à l'eau froide puis coupez-les en fines lamelles. Disposez-les sur du papier absorbant pour les libérer de leur jus. Puis placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé : attention, les lamelles ne doivent pas se toucher, pour ne pas se coller les unes aux autres durant la cuisson. À l'aide d'un pinceau, enduisez-les d'huile. Salez. Enfournez à 190 °C (th. 6/7) pour environ 10 minutes, en surveillant qu'elles ne brûlent pas. Laissez ensuite sécher 15 minutes au four à 150 °C (th. 3), en retournant à mi-cuisson. Pour un apéritif original, remplacez le sel par du curry.

2 LE SOUFFLÉ ROSE BETTERAVE

Une entrée rose passion pour un tête à tête en amoureux.

Faites fondre 15 g de beurre à feu doux. Ajoutez 15 g de farine et mélangez au fouet. Versez 10 cl de lait et fouettez jusqu'à ce que le mélange épaississe. Salez et poivrez. Épluchez 1 betterave rouge cuite et coupez-la en dés. Mixez-les au robot avec 20 g de pâte de sésame, 1 cuillerée à soupe de jus de citron et 1 d'huile d'olive. Salez. Mélangez cette purée à la béchamel épaisse préparée auparavant. Montez 3 blancs d'œufs en neige et incorporez-les à la préparation. Versez dans des ramequins beurrés et enfournez pour 20 minutes à 200 °C (th. 6/7). Servez chaud, agrémenté d'un cœur de laitue.

3 GASPACHO DE BETTERAVE AU PAVOT

Pour un plateau télé diététique et rafraîchissant.

Épluchez 3 carottes, 2 betteraves et 1 oignon rouge. Coupez-les en morceaux. Passez le tout au mixeur, arrosé de 4 cuillerées à soupe de pulpe de tomate, 40 cl d'eau et 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique. Ajoutez un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et laissez reposer au moins 30 minutes au réfrigérateur.

Au moment de servir, versez votre préparation dans de jolies coupes transparentes. Décorez avec un filet de crème fraîche liquide et parsemez de quelques graines de pavot. Savourez, c'est prêt ! Les plus affamés pourront y tremper une petite tranche de pain grillé.

LEÇON FILMÉE

Pas à pas : **comment faire cuire une betterave ?**

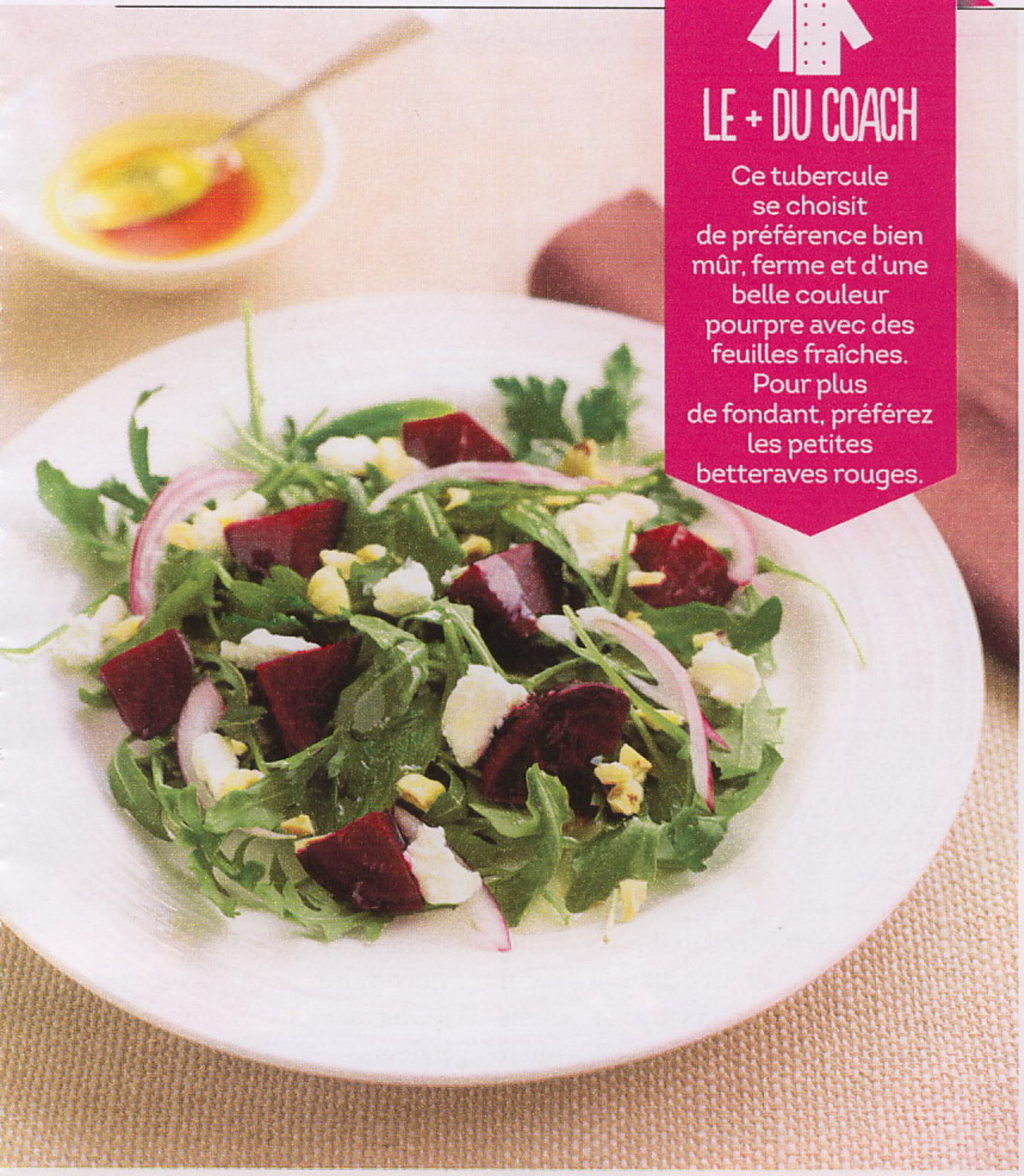
CUISSON AU FOUR

ÉTAPE 1

Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Coupez les feuilles des betteraves en laissant 5 cm de tige. Frottez-les sous l'eau sans abîmer la peau. Enveloppez chaque betterave dans du papier aluminium.

ÉTAPE 2

Selon leur taille, faites cuire les betteraves entre 40 et 60 minutes. Piquez pour vérifier que la chair est bien tendre. Laissez-les refroidir. Enfilez des gants jetables pour ne pas vous tacher les mains et retirez la peau.



LE + DU COACH

Ce tubercule se choisit de préférence bien mûr, ferme et d'une belle couleur pourpre avec des feuilles fraîches. Pour plus de fondant, préférez les petites betteraves rouges.

5 SALADE DE BETTERAVE RÂPÉE MIMOSA

En salade, oui, mais avec un petit truc en plus !

Râpez 1 betterave crue que vous aurez préalablement épluchée et lavée à l'eau froide. Mettez-la à mariner dans un jus de citron. Faites durcir 1 œuf. Lorsqu'il est froid, écaillez-le et coupez-le en deux. Écrasez le jaune à la fourchette avant de le mélanger à 1 cuillerée à café de mayonnaise. Garnissez le blanc d'œuf de cette préparation. Dans un bol, préparez une sauce vinaigrette moutardée bien épaisse avec de l'huile d'olive et du vin aigre balsamique. Versez cette sauce sur la betterave râpée et posez l'œuf mimosa sur le sommet de votre plat. Parsemez de feuilles coriandre ciselées et de quelques graines de sésame. Régalez-vous !

TOUR DE MAIN

Pour les plus pressés, pas d'excuse : on trouve des betteraves rouges cuites et emballées sous vide dans le commerce. Faciles d'utilisation, elles se conservent au frais à 3 °C maximum.

4 DRÔLE DE MILK-SHAKE SUCRÉ/SALÉ

Gourmand et audacieux.

Épluchez 1 betterave rouge cuite et découpez-la en dés. Lavez et pelez 1/2 concombre, que vous trancherez en rondelles. Passez les légumes au mixeur avec 2 yaourts brassés nature. Ajoutez 3 cuillerées à soupe de sucre, 1 pincée de sel et 2 cuillerées à soupe de jus de citron. Plantez une paille et ayez l'audace de goûter ! Pour plus de fraîcheur – et si vous aimez la menthe –, n'hésitez pas à en mixer 2 ou 3 feuilles dans la préparation.

CUISSON PAR ÉBULLITION

ÉTAPE 1

Coupez les feuilles en laissant 5 cm de tige. Frottez-les sous l'eau en prenant garde de ne pas abîmer la peau. Plongez les betteraves dans un faitout, couvrez d'eau et portez à ébullition.

ÉTAPE 2

Laissez cuire 30 à 60 minutes à feu doux, selon la taille des betteraves, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Laissez refroidir. Enfilez des gants jetables et retirez la peau.

Par Jérémy Diaz, shopping Julie Palmero

Le dessous de l'assiette

Un couteau bien aiguisé (attention, à manier avec précaution tout de même), c'est la base pour une découpe de légumes parfaite et rapide.

TECHNIQUE DE PRO

La découpe des fruits et légumes

Julienne, brunoise, mirepoix, lanières... Au fil des émissions de cuisine ou dans les bibles gastronomiques des grands chefs, ces termes savants intriguent les néophytes (mais néanmoins amateurs). Comment réaliser ces découpes de légumes ? Comment couper un oignon ou monder une tomate ? Les réponses à toutes vos questions (et les outils qui vont bien) se trouvent dans notre dossier !

4 TECHNIQUES DE CHEFS À LA LOUPE

1. LA JULIENNE

C'est une taille de légumes en minces filaments, de même épaisseur et longueur.

• Avec quels légumes : principalement les légumes fermes comme carottes, poivrons, poireaux, courgettes, céleri, navets, mais aussi des fruits comme les pommes, les poires ou les ananas.

• Utilisation : les préparations asiatiques comme les nems ou les rouleaux de printemps mais aussi dans des woks, des soupes ou en accompagnement de plats de viande ou de poisson. Son avantage : donner envie de manger des légumes aux enfants ! Car les légumes colorés, coupés très fins et cuits à l'eau ou saisis au beurre sont plus appétissants pour les petits gourmands qui boudent devant une assiette de chou-fleur…

• Matériel et tour de main : pour les plus aguerris, un Économe, un bon couteau, une planche à découper, et surtout, le bon geste qui s'acquiert au fur et à mesure de l'expérience et de l'habitude. Attention, pensez à placer votre pouce à l'arrière des légumes pour éviter de vous couper.

SOS l'outil qui va bien

Un éminceur. *Pour réaliser des juliennes de carotte, courgette, concombre à la taille souhaitée. Pour cela, il suffit de piquer, introduire et tourner. Confort et sécurité garantis grâce à un protège-doigts. Éminceur à julienne, 14,99 €, Yoko design, Mathon.*

Un taille-crayon. *Piquez, introduisez et tournez. Voilà une belle julienne de légumes ! Spirale à décorer, 22,99 €, Gefu, Mathon.*

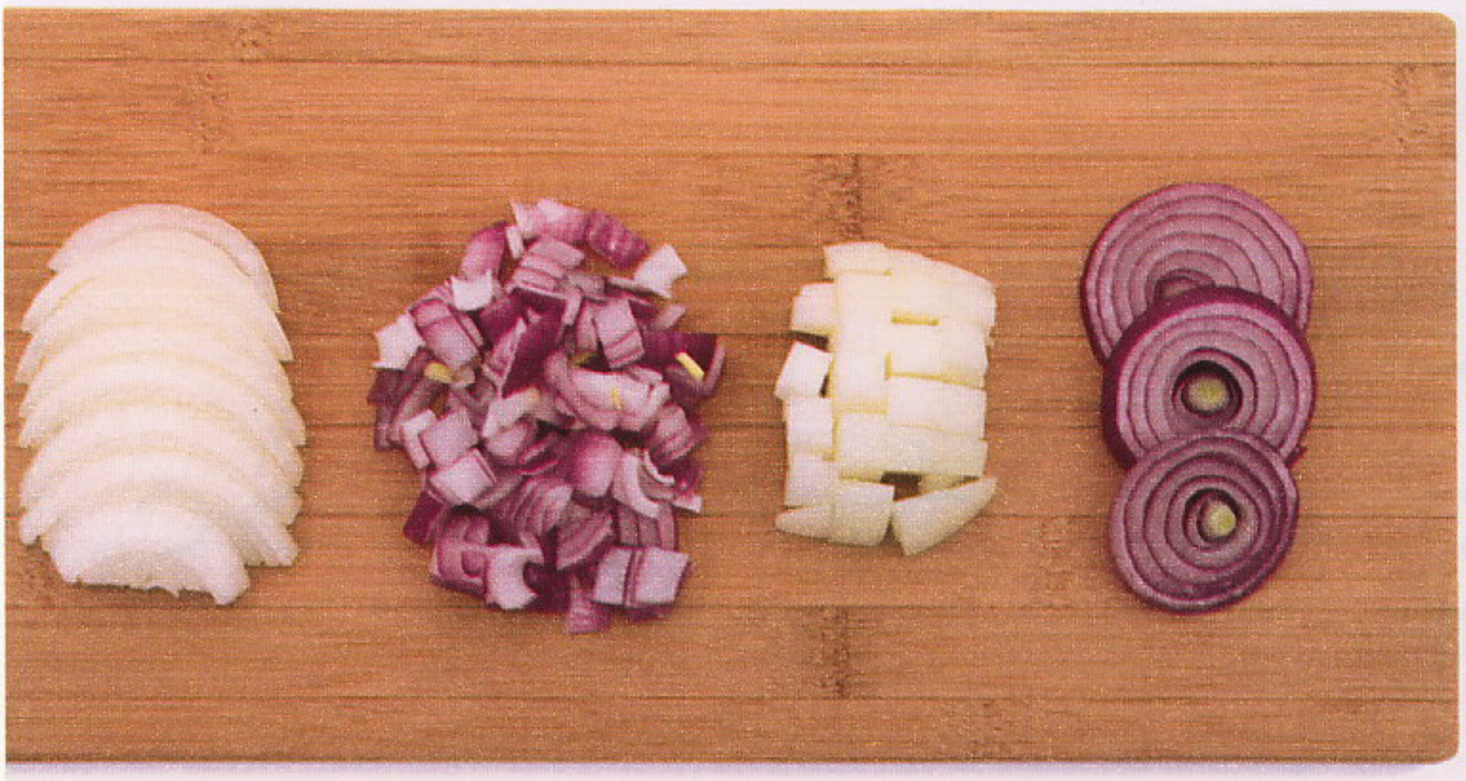
2. LA BRUNOISE

Ce sont des légumes détaillés en très petits dés (environ 2 millimètres de côté)

• Avec quels légumes : idem que pour la julienne, car les fruits et légumes trop juteux s'écraseraient avec cette technique.

• Utilisation : très appréciée pour réaliser une farce fine, végétarienne ou en mélange avec des viandes hachées, pour garnir un taboulé. Avec un riz pilaf, la brunoise est aussi un excellent accompagnement pour les poissons.

• Matériel et tour de main : réalisez d'abord une julienne puis assemblez les légumes en petits fagots, et recoupez-les pour obtenir des petits cubes qui seront revenus à la poêle dans du beurre ou de l'huile, pas trop longtemps pour éviter d'obtenir une purée.



SOS l'outil qui va bien

Légumes effilés. *Réalisez de magnifiques tagliatelles de légumes de plusieurs épaisseurs avec un découpe-légumes à lame en acier inoxydable. Découpe-légumes, 22,95 €, Spirelli, Ambiance & Styles.*

Elle sait tout faire... la mandoline. *Avec son poussoir en céramique pour une découpe nette en un rien de temps, ce petit prodige ne quittera plus votre cuisine ! Coupe de 0,5 à 3 mm d'épaisseur. Mandoline, 25,90 €, Kyocera, Culinarion.*

3. LA MIREPOIX

C'est un assemblage de différents légumes cuits ensemble pour sublimer les arômes des viandes et des gibiers. Son nom viendrait d'un cuisinier du maréchal de France, le duc de Mirepoix. Il inventa cette technique de cuisson au XVIII^e siècle.

• Avec quels légumes : carottes, oignons et céleri branche sont simplement taillés en gros dés et cuits généralement à l'étouffée et à couvert avec un bouquet garni et du vin blanc. Certains y ajoutent des dés de lard ou de jambon de pays, on l'appelle alors Matignon.

• Utilisation : la mirepoix sert à donner plus de caractère à un roux brun, donc pour réaliser une sauce qui accompagnera une viande rouge. Elle s'accommodera aussi parfaitement de viandes braisées : après avoir fait revenir un rôti, entourez-le de la mirepoix et laissez mijoter le tout.

• Matériel et tour de main : avec un couteau d'office (lame courte), coupez tous les légumes en cubes, faites-les blondir dans du beurre, salez (peu), poivrez (généreusement), ajoutez un bouquet garni, déglacez au vin blanc et faites réduire complètement. Ajoutez les dés de jambon, un peu d'eau et laissez encore cuire sans compoter.

4. TAGLIATELLES OU LANIÈRES

Longues bandes de légumes en forme de pâtes larges et plates.

• Avec quels légumes : principalement des variétés tendres comme les courgettes ou les concombres. Les carottes peuvent aussi être servies en tagliatelles mais demanderont alors un peu plus de cuisson.

• Utilisation : elles remplacent avantageusement les pâtes (de farine de blé) dans un régime basses calories et sont très à la mode pour accompagner de manière saine et naturelle toutes les viandes grillées ou les poissons.

• Matériel et tour de main : les tagliatelles de légumes sont très faciles à réaliser avec un simple couteau Économe. Il suffit de découper les légumes dans la hauteur sans imprimer trop de force pour ne pas obtenir des tranches épaisses. Cuisez-les ensuite dans un grand volume d'eau salée, égouttez et servez !

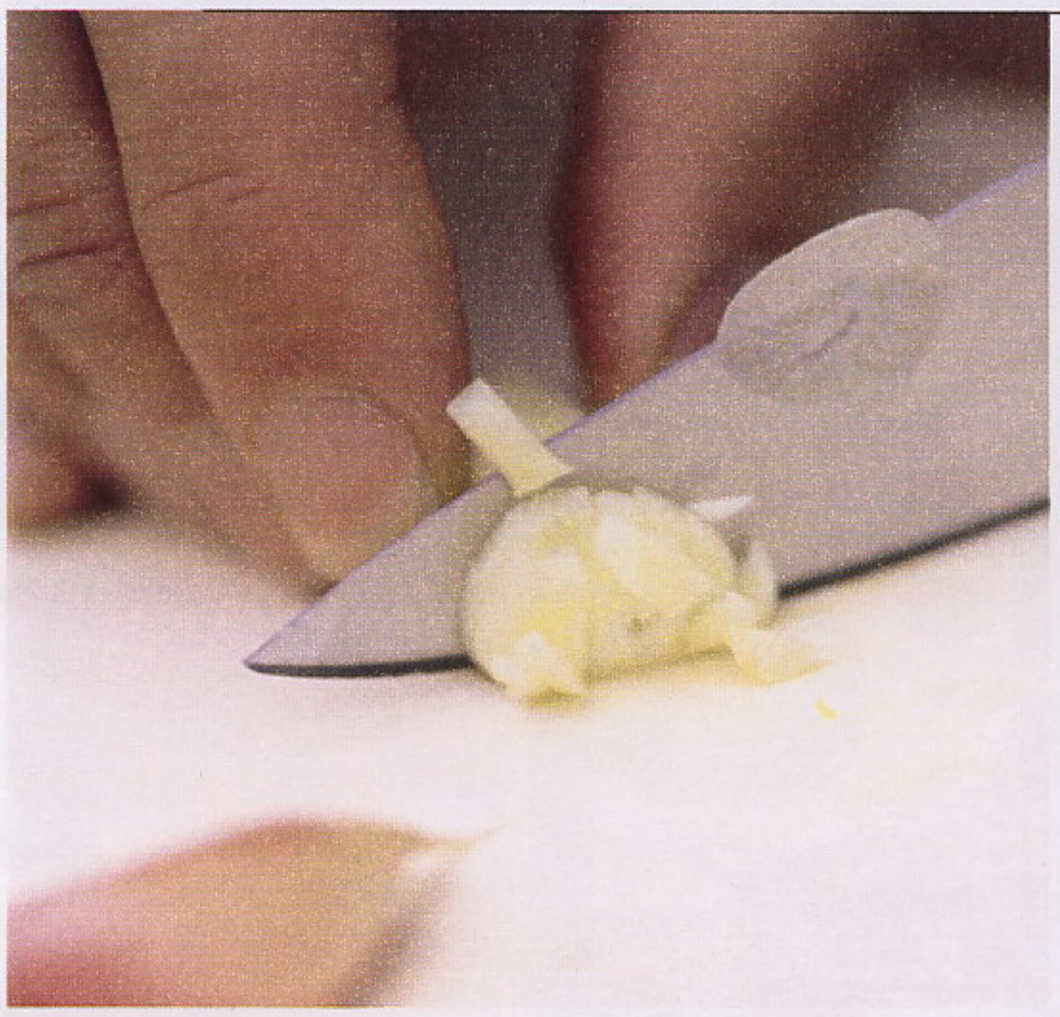
EN PRATIQUE

OIGNONS, POMMES DE TERRE, TOMATES... AU FIL DU COUTEAU

Avec les pesticides de plus en plus nombreux, il est maintenant obligatoire de laver soigneusement les fruits et légumes, et de les éplucher avant de les cuisiner… Pas un simple passage à l'eau du robinet, mais bien un soigneux décrassage avec une éponge uniquement destinée à cet emploi ou, pour les légumes et fruits les plus résistants, avec une petite brosse dure. Une fois nettoyés, vous pouvez les travailler !

DES TRANCHES D'OIGNON SANS LES LARMES

Tous les trucs sont bons pour éviter de pleurer en épluchant puis en coupant les oignons ! Ma mère, elle, plaçait une épluchure d'oignon sur le sommet de son crâne



(?), d'autres les épluchent sous l'eau et certains se munissent de lunettes de plongée pour effectuer la délicate opération… Quoi qu'il en soit, pour émincer un oignon (ou une échalote) en petits dés, après avoir ôté ses pelures, coupez-le en deux en passant de la tige à la racine. Entaillez le demi-oignon sur toute sa surface sans aller jusqu'à la racine puis tranchez le horizontalement, parallèlement à la planche.

ROUGE COMME…

En pleine saison des tomates, on les déguste aussi bien en salade qu'en sauce. Le pépin, c'est que parfois la peau est épaisse, et qu'elle ne plaît pas à tous les palais. D'ailleurs, pour préparer les coulis de tomate, il est conseillé de l'ôter. La solution : monder la belle rouge. Pour ce faire, plongez les tomates quelques instants dans de l'eau bouillante, récupérez-les avec une écumoire puis plongez-les dans un saladier rempli d'eau glacée. La peau s'enlèvera tout simplement au couteau et la chair sera prête à cuire avec une belle branche de basilic.

SOS l'outil qui va bien

Sinon, pour peler « à froid », l'épluche-tomate est fait pour vous ! 15,50 €, Zyliss, Culinarion.

FRITES PARFAITES

La pomme de terre nécessite un épluchage méticuleux et toujours dans le sens de la longueur, à l'aide d'un Économe. Pour réaliser des frites croquantes, les pommes de terre seront ensuite lavées rapidement sous l'eau puis séchées avec un torchon ou du papier absorbant. Elles se taillent à la main. Selon leur appellation, leur diamètre diffère : la pomme Pont-Neuf (la frite classique) aura une section d'un centimètre, tandis que celle de la pomme allumette ne dépassera pas 4 millimètres. Quand à la pomme paille, c'est la version mini puisque, pour elle, la section sera au plus de 2 millimètres. Ces dernières sont taillées à la mandoline, les autres au coupe-frites.

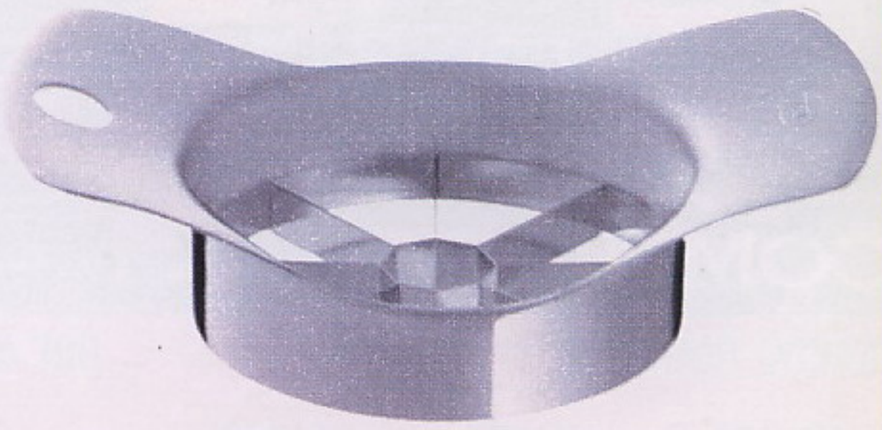
SOS l'outil qui va bien

Coupe-frites, deux épaisseurs au choix : 8 et 10 mn. Acier inoxydable. 35 €, L. Tellier, Culinarion.

MA POMME…

L'art d'éplucher une pomme peut sembler simple, mais ne vous y trompez pas ! Une belle épluchure fine et régulière permettra de garder un maximum de chair à croquer. La pomme est chanceuse, une bonne partie des designers inventifs se sont penchés sur son berceau pour lui concocter les ustensiles qui nous faciliteront sa préparation.

SOS l'outil qui va bien



Il coupe en 8 quartiers fruits et légumes, et enlève le cœur. Les poignées permettent une bonne prise en main. Coupe-pomme, 29,90 €, Rösle.

Un accessoire pour vider les pommes, robuste et facile à nettoyer. Vide-pomme, 3,75 €, Brabantia.

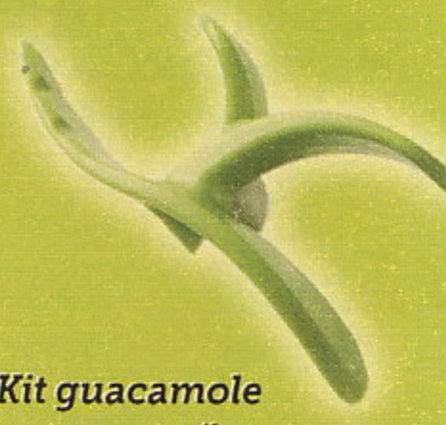
Et aussi…

Ils simplifient la vie dans les opérations délicates de découpe ou l'épluchage des fruits.

• ***Sans effort***
Melons et pastèques se découpent en 12 parts égales grâce à cet ustensile malin. Un maintien parfait et sans risque grâce à ses poignées antidérapantes. Coupe-melon, 17,99 €, La Cantinière.

• ***Spécial exotique***
Il épluche, évide et tranche les ananas. Il s'utilise comme un tire-bouchon. Coupe-ananas Inox, 26,99 €, Mathon, www.mathon.fr

• ***Effeuillage***
Oranges, mandarines, pamplemousses se déshabillent en un clin d'œ grâce à ce pèle-agrumes. Pèle-agrumes, 2,99 €, Vacuvin, www.mathon.fr



• ***Kit guacamole***
Couteau et pilon à avocat, précieux alliés pour réaliser de délicieuses purées d'avocat. 35,50 €, Kuhn Rikon.

Anciens numéros

Complétez vite votre collection

Des idées cuisine pour toute l'année et pour tous les budgets !

Gourmand

N°1 des magazines de cuisine*

Plus de 80 recettes détaillées et illustrées dans chaque n°, les conseils, trucs et astuces de notre expert préféré Cyril Lignac, les fiches menu...

BON DE COMMANDE

A retourner à Vie Pratique – Anciens Numéros – B 945 – 60643 Chantilly cedex

Je commande les anciens numéros **au prix de 3,90 €** par exemplaire commandé, **frais de port inclus*** :

❑ 254 x..... ❑ 255 x..... ❑ 256 x..... ❑ 257 x..... ❑ 258 x.....
❑ 259 x..... ❑ 260 x..... ❑ 261 x..... ❑ 262 x..... ❑ 263 x.....
❑ 264 x..... ❑ 265 x..... ❑ 266 x.....

Le ou les numéros commandés vous seront envoyés dans un délai d'environ 4 à 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles.

Ci-joint mon règlement de .....€ par :

❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de VIE PRATIQUE

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_|

(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires :

ANVP268

Mes coordonnées

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Téléphone : .....

e-mail : .....

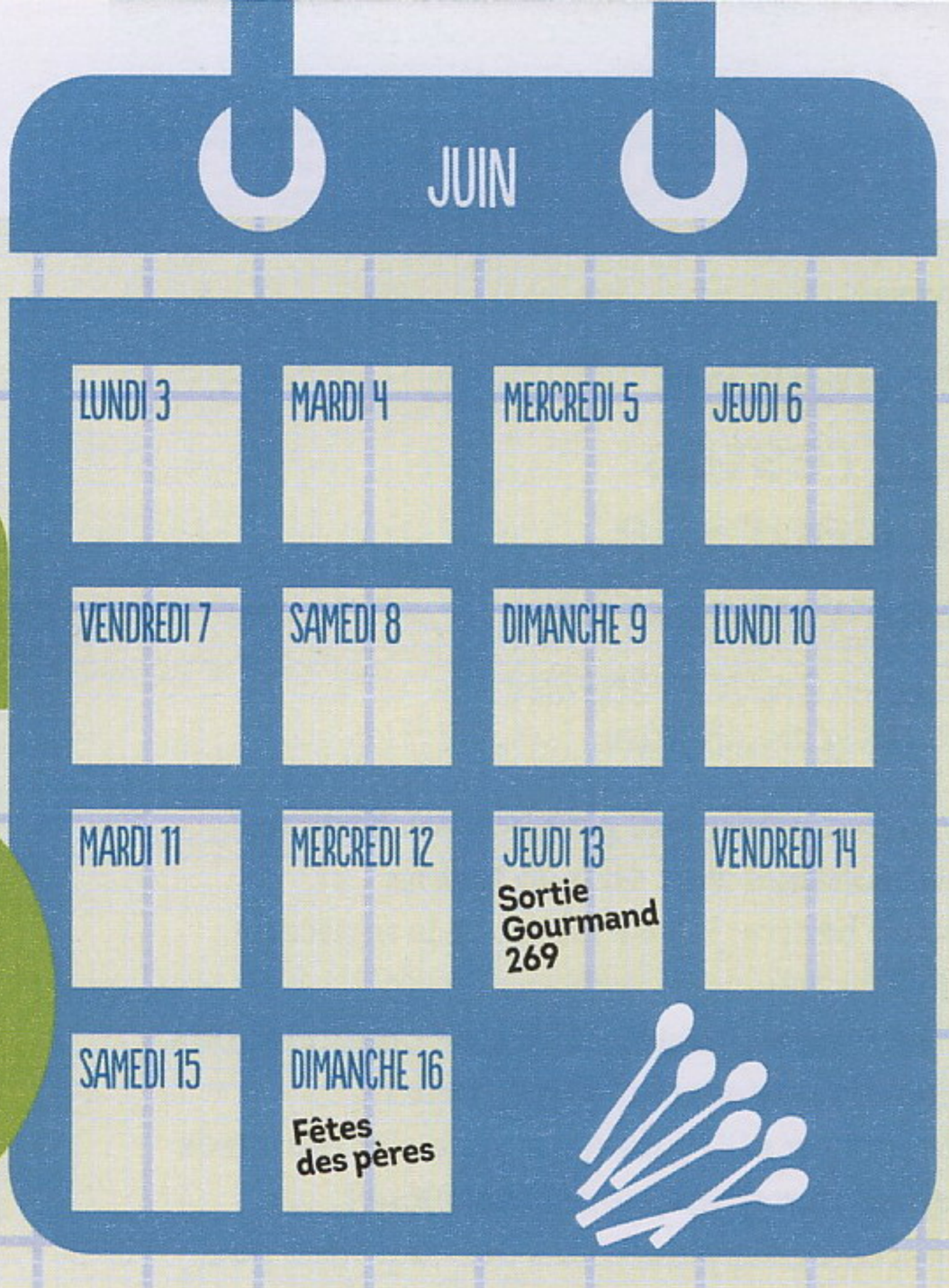
Date de naissance : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Conformément à la loi Informatique et libertés du 06-01-78 (art.27), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

* Valable en France métropolitaine uniquement

☐ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du goupe Publications grand public et de ses partenaires

*(source DSH : OJD 2010/2011 : ventes au numéro cumulées sur une année)



15 jours de menus GOURMANDS !

... pour cuisiner facile pendant 2 semaines *p. 74*

AVEC UN NIVEAU DE LECTURE EN PLUS : LES MENUS SONT CLASSÉS EN FONCTION DES JOURS DE LA SEMAINE

- Lundi : **on cuisine avec les restes du dimanche**
- Mardi : **débordée après le boulot, des recettes rapides**
- Mercredi : **c'est le jour des enfants, les petits plats qu'ils adoreront**
- Jeudi : **on fait le plein de fruits et légumes**
- Vendredi : **des idées à picorer avec les doigts pour une soirée apéro**
- Samedi : **jour des grandes courses, vite, vite à table !**
- Dimanche : **repas en famille, on prend du temps pour régaler la tablée**

... et aussi

- **15 trucs et astuces** pour l'utilisation appropriée et l'entretien adéquat pour son matériel de cuisson *p. 88*
- **15 recettes à improviser** pour accommoder vite fait bien fait des pâtes *p. 92*
- **15 produits tout nouveaux** tout bons, à dénicher dans les rayons *p. 94*

LUNDI on profite des restes du dimanche

entrée

Coquilles aux restes de daurade

POUR 4 PERSONNES

· PRÉPARATION 25 MIN
· CUISSON 45 MIN

1 Faites ramollir **100 g de beurre.** Réalisez une béchamel avec **40 g de farine,** 50 g de beurre, **½ l de lait** et de la **muscade.** Salez.
2 Nettoyez et émincez **200 g de champignons.** Faites-les sauter avec 40 g de beurre.
3 Mélangez **400 g de daurade cuite émiettée** avec les champignons et la béchamel. Répartissez l'appareil dans des coquilles, puis déposez 1 noix de beurre sur chacune. Poivrez et saupoudrez de **50 g de gruyère râpé.** Faites gratiner au four.

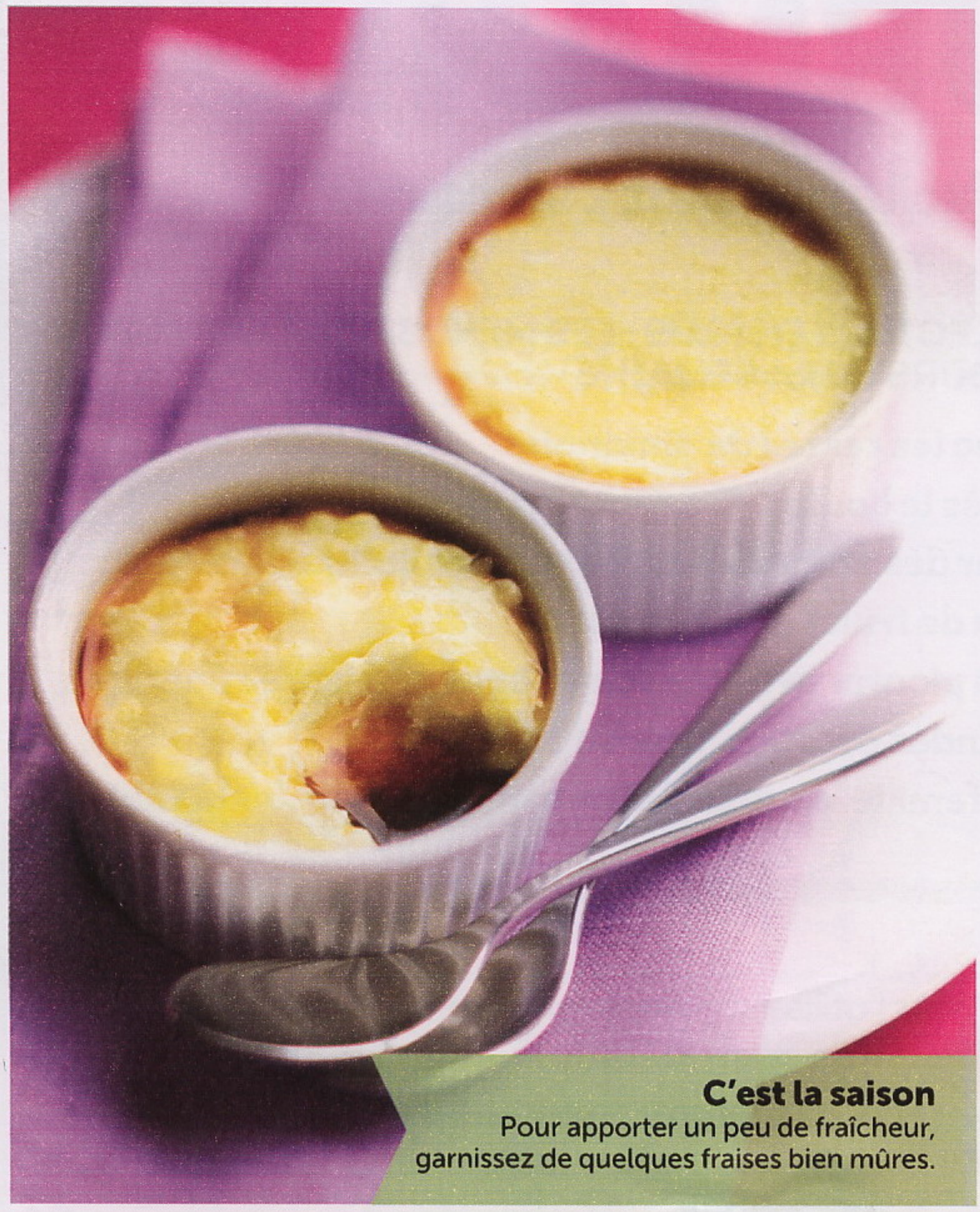
plat

Navarin d'agneau

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 40 MIN

1 Détaillez **750 g de viande d'agneau** en gros cubes. Épluchez et nettoyez **2 carottes, 2 oignons** et **1 poireau** (conservez quelques lanières pour le décor). Coupez le tout en gros dés.
2 Faites revenir la viande dans **70 g de margarine,** salez et poivrez. Ajoutez les légumes et mouillez avec **½ litre de bouillon.** Laissez mijoter 30 minutes.
3 Quand la viande est tendre, ajoutez **2 c. à soupe de curry** et liez avec **2 c. à soupe de sucre roux.** Servez avec des frites, et décorez de quelques lanières de poireau frites.

Pour ce menu.
Rully rouge. Ce bourgogne de la côte chalonnaise, fin, fruité, épicé et plaisant, tiré bien sûr du pinot noir, sera à son aise sur le plat et pourra même accompagner l'entrée.



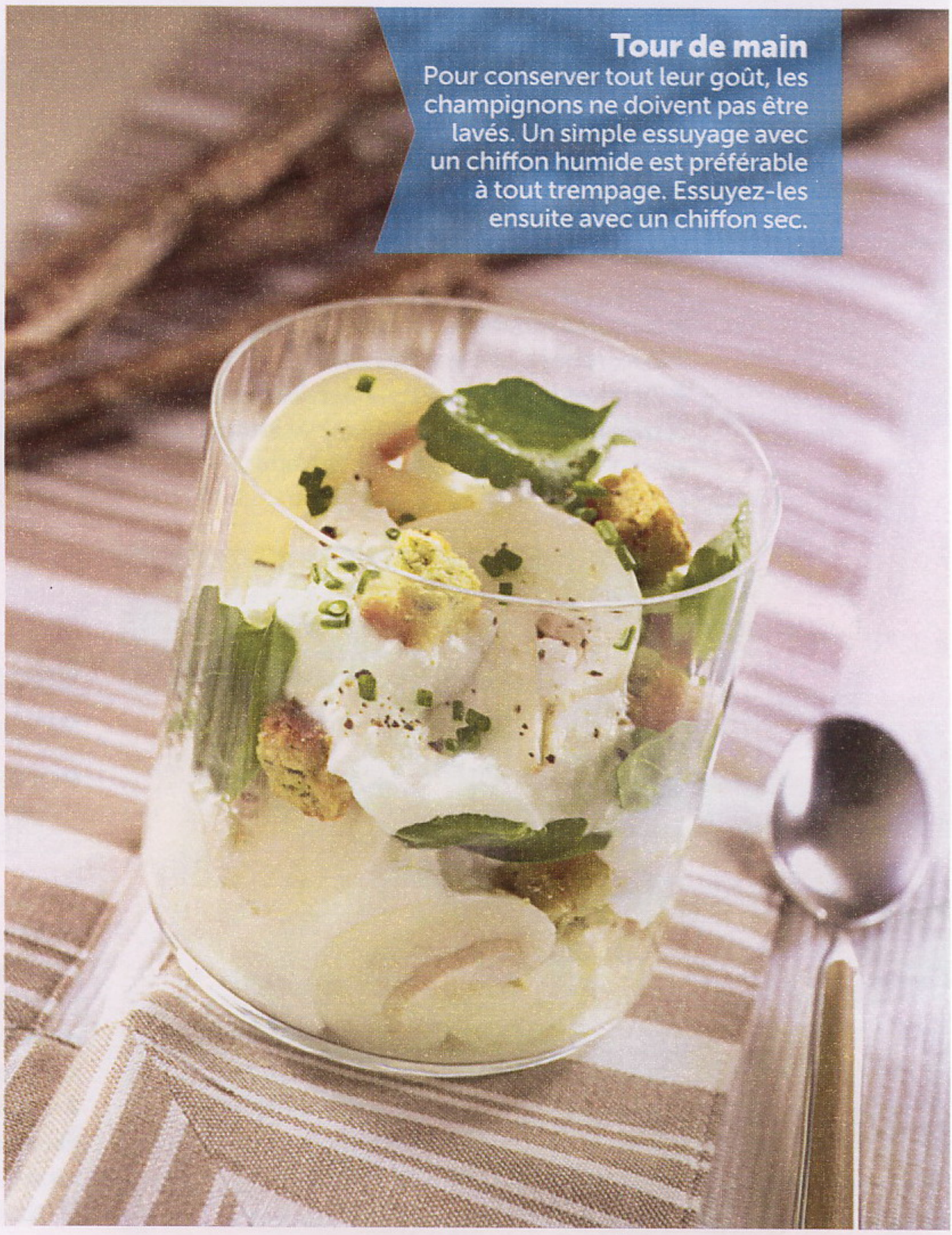
C'est la saison
Pour apporter un peu de fraîcheur, garnissez de quelques fraises bien mûres.

dessert

Gâteau de riz

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 5 MIN
· CUISSON 10 MIN
· RÉFRIGÉRATION 2 H

1 Répartissez le contenu de la dosette de caramel incluse dans la **boîte Mon gâteau de riz au caramel d'Ancel** dans 4 ramequins, puis placez-les au réfrigérateur durant la préparation. Portez **50 cl de lait** à ébullition dans une casserole.
2 Hors du feu, versez le contenu du sachet de la préparation Ancel, en mélangeant au fouet. Portez de nouveau à ébullition, puis prolongez la cuisson 3 minutes à feu doux, tout en remuant. Laissez tiédir 15 minutes. Répartissez dans les ramequins puis réservez 2 heures au réfrigérateur.



Tour de main
Pour conserver tout leur goût, les champignons ne doivent pas être lavés. Un simple essuyage avec un chiffon humide est préférable à tout trempage. Essuyez-les ensuite avec un chiffon sec.

entrée

Faisselle forestière

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN

1 Lavez et égouttez **1 petite botte de cresson.** Nettoyez et émincez **200 g de champignons de Paris.** Rincez et ciselez **quelques brins de ciboulette.**
2 Dans chaque verrine, déposez de la **faisselle Rians à 6 % (100 g),** des champignons, du cresson, **100 g de croûtons aillés,** et parsemez de ciboulette. Salez et poivrez.

Pour ce menu.
Corbières. Les arômes de fruits mûrs, de réglisse et d'épices et la bouche charnue de ce rouge méridional et chaleureux s'accorderont à ce savoureux plat de canard.

plat

Tournedos de canard et sa poêlée de légumes

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Lavez **200 g de pois gourmands, 200 g de brocolis, 100 g de tomates cerise** et **½ poivron jaune.** Coupez les tomates en deux. Pelez et hachez **1 oignon.** Coupez en petits dés le poivron. Réservez.
2 Versez **10 cl de vinaigre balsamique** dans une petite casserole et faites réduire de moitié. Dans 2 poêles préalablement chauffées, placez les légumes dans la première et **4 tournedos de canard** dans la seconde. Salez et poivrez.
3 Cuisez les tournedos 2 à 3 minutes de chaque côté. Faites sauter les légumes avec **1 branche de thym.** Dressez dans chaque assiette 1 tournedos, quelques légumes sautés et 1 cordon de balsamique réduit.

dessert

Banane au miel

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Pelez **4 bananes mûres,** détaillez-les en grosses rondelles. Faites-les revenir à la poêle dans **25 g de beurre.** Réservez au chaud.
2 Versez **5 c. à soupe de rhum** dans la poêle et flambez. Ajoutez **1 c. à café de cannelle moulue, 3 c. à soupe de miel** et 2 c. à soupe d'eau. Mélangez et laissez frémir jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.
3 Versez la sauce au miel sur les bananes chaudes et servez aussitôt.

entrée

Salade de tomate au yaourt et à la menthe

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 20 MIN

1 Lavez **500 g de tomates cocktail** et coupez-les en deux. Mettez-les dans un saladier et salez.
2 Faites macérer **1 c. à soupe de menthe hachée** dans **le jus de 1 citron.** Incorporez **½ yaourt nature** et **1 c. à soupe d'huile d'olive,** mélangez.
3 Décortiquez **12 crevettes roses.**
4 Égouttez les tomates, remettez-les dans le saladier, versez la sauce, poivrez et mélangez. Épluchez **1 pomme acidulée,** coupez-la en mini-allumettes, ajoutez-les à la salade avec les crevettes.

Ça fait la différence
Quelques gouttes de jus citron éviteront au caramel de durcir.

plat

Escalope de dinde sauce caramel et roestis

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 35 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Pelez et émincez **2 oignons.** Épluchez et râpez **6 pommes de terre** à chair ferme. Mélangez, égouttez et ajoutez **2 blancs d'œuf** pour lier. Salez et poivrez. Faites frire à la poêle dans **2 c. à soupe d'huile,** en retournant à mi-cuisson. Réservez au chaud.
2 Chauffez **100 g de sucre en poudre** dans une casserole, à sec et à feu moyen : ne mélangez pas et stoppez la cuisson quand le caramel prend une jolie couleur ambrée, mais pas trop foncée.
3 Versez dessus **20 cl de crème fraîche liquide,** pas trop froide afin d'éviter les projections. Ajoutez **50 g de beurre demi-sel** coupé en petits cubes et finissez de mélanger sur feu très doux, jusqu'à obtenir une sauce homogène.
4 Dans une poêle sur feu vif, saisissez dans **3 c. à soupe d'huile** les pièces de **1 barquette d'escalopes de dinde Douce France** (2 minutes par face). Nappez de sauce, parsemez de persil. Servez avec les roestis.

dessert

Milkshake aux fraises Tagada

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 5 MIN

1 Lavez et mixez **200 g de fraises fraîches** avec **50 g de fraises Tagada, 4 c. à soupe de Vache qui rit en pot** et **½ litre de lait.**
2 Servez ce milk-shake dans 4 verres avec 1 boule de **glace vanille** posée dessus.

entrée

Salade de fèves au jambon

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 5 MIN

1 Écossez **1,5 kg de jeunes fèves,** plongez-les 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante. Rafraîchissez-les à l'eau glacée et égouttez-les. Épluchez-les et réservez-les à température ambiante.
2 Dans un bol, émulsionnez au fouet **1 c. à soupe de vinaigre Banyuls** avec **4 c. à soupe d'huile d'olive** et 1 c. à soupe d'eau bouillante. Salez. Saupoudrez de **2 pincées de piment d'Espelette,** donnez un dernier tour de fouet et réservez.
3 Lavez et hachez **20 brins de ciboulette.** Versez la vinaigrette sur les fèves et remuez. Parsemez la ciboulette **hachée** et mélangez de nouveau.
4 Répartissez la salade dans 4 assiettes creuses et couvrez de fines lamelles **de jambon cru (300 g).** Décorez chaque assiette d'un brin de ciboulette.

plat

Tarte Tatin de légumes

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez **2 courgettes, 1 aubergine, 1 poivron vert et 1 poivron rouge.** Coupez-les en gros dés et épépinez-les. Faites sauter l'ensemble sur feu doux, 7 minutes, en remuant de temps en temps. **Salez et poivrez.**
2 Beurrez un moule à tarte. Répartissez-y les légumes, puis couvrez d'**un rouleau de pâte feuilletée.** Glissez les bords de pâte le long des parois du moule, pour enfermer les légumes.
3 Enfournez pour 25 minutes environ. Lorsque la pâte est dorée, sortez le moule du four et retournez-le sur un plat. Laissez légèrement tiédir avant de servir.

Info conso
Cette recette est réalisée avec les produits « Marque Repère » de chez Leclerc (Tablier Blanc, Delisse, Jafaden, Fruistar).

dessert

Pana cotta au nectar de mangue et fruits rouges

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· RÉFRIGÉRATION 2 H

1 Préparez **1 litre de nectar de mangue, 8 feuilles de gélatine** et 3 **yaourts nature.** Faites tremper 4 feuilles de gélatine dans l'eau froide pendant 5 minutes. Dans un bol, mélangez 2 autres feuilles de gélatine avec 1 yaourt et passez au micro-ondes 45 secondes, à puissance moyenne.
2 Versez alors 2 autres yaourts, l'un après l'autre sans cesser de remuer. Ajoutez **20 g de sucre et 1 c. à soupe de crème fraîche.** Répartissez dans 4 bols. Placez 1 heure au frais.
3 Faites fondre les 2 feuilles de gélatine restantes au four à micro-ondes 20 à 30 secondes à puissance moyenne avec **35 cl de nectar de mangue.** Mélangez et ajoutez le reste du nectar.
4 Répartissez dans 4 bols. Réservez au frais 1 heure. Avant de servir, décorez avec **100 g de framboises surgelées,** quelques **groseilles fraîches et** 1 feuille de **menthe.**

Pour ce menu.
Beaujolais-villages. Le fruité du gamay, le côté épanoui et gourmand du vin et sa légère pointe d'épices épouseront joliment ces plats d'été et ne dépareront pas sur le dessert.

entrée

Bouchées gourmandes de Caprice des Dieux et bresaola

POUR 8 BOUCHÉES · PRÉPARATION 20 MIN

1 Épluchez et taillez **1 carotte** en fine julienne. Mélangez-la dans un bol avec **1 poignée de roquette, 2 c. à soupe d'huile d'olive et 1 de vinaigre de vin.** Salez et poivrez.
2 Coupez **2 grosses figues** moelleuses en 8 morceaux. Étalez **8 fines tranches de bresaola** sur le plan de travail. Sur chacune d'elles, déposez un peu de carotte et de roquette, puis **1 fine tranche de Caprice des Dieux,** 1 morceau de figue et encore un peu de carotte et de roquette.
3 Roulez le tout délicatement, maintenez en serrant avec 1 brin de **ciboulette.** Placez au frais jusqu'au moment de servir.

CV gourmand.
La bresaola est une charcuterie italienne faite de viande de bœuf dégraissée, salée, poivrée et épicée. Elle est ensuite séchée environ trois mois à l'air libre.

Pour ce menu.
Côtes-du-rhône rouge.
De préférence un assemblage de grenache et syrah assez jeune, dominé par les fruits rouges et noirs, avec une touche minérale qui s'harmonisera avec tout le repas.

Plat

Empenadas de Valparaiso

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 40 MIN · CUISSON 50 MIN

1 Sortez **3 œufs** et faites-en durcir 1. Versez **250 g de farine** en fontaine, travaillez-la du bout des doigts avec **100 g de beurre** en morceaux, 1 œuf et 1 pincée de sel. Mouillez avec un peu d'eau pour obtenir une pâte mollette. Écrasez deux fois la boule de pâte sous la paume de la main en poussant en avant. Laissez reposer.
2 Pelez et hachez **250 g d'oignons et 150 g d'échalotes.** Faites mijoter les oignons quelques minutes dans une poêle avec **1 c. à soupe de beurre.** Ajoutez les échalotes, cuisez-les 3 minutes, puis **200 g de steak haché** (15 minutes). Salez, poivrez, aromatisez de **paprika** et parsemez de **raisins secs.**
3 Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Abaissez la pâte et découpez-la en cercles de 15 cm de diamètre. Mettez 1 c. à soupe de farce sur chaque cercle. Ajoutez 1 rondelle d'**œuf dur** et 2 **olives vertes dénoyautées,** refermez et pincez les bords après les avoir humectés. Passez les empanadas à l'œuf battu, placez-les sur une tôle enfarinée et enfournez : sortez-les quand elles sont bien colorées.

dessert

Fraises déguisées

POUR 5 PERSONNES
· PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 20 MIN

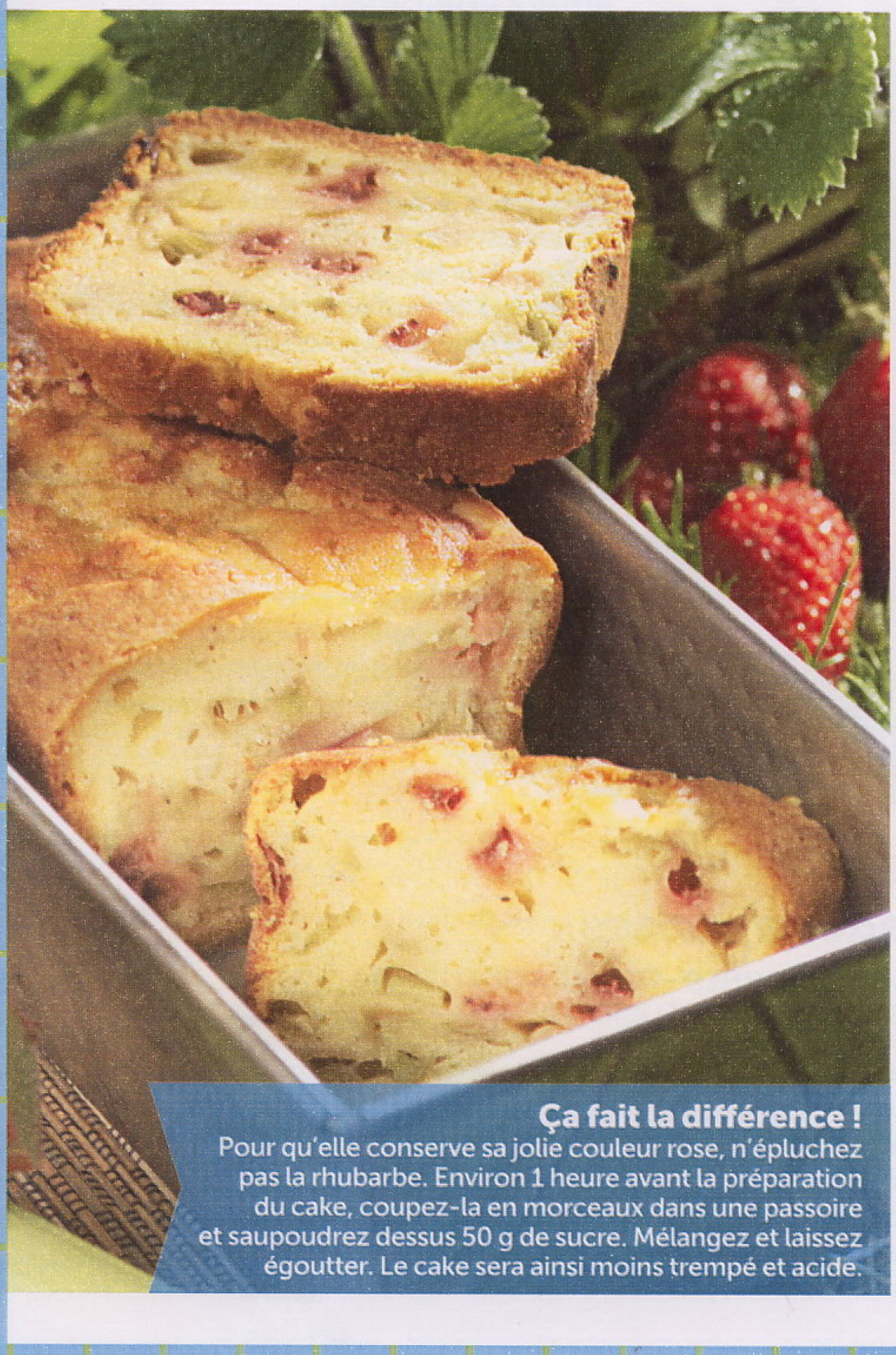
1 Tapissez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Dépoussiérez **500 g de fraises** avec un pinceau à pâtisserie, sans les équeuter.
2 Cassez **200 g de chocolat blanc** en morceaux, faites-le fondre au bain-marie. Hors du feu, remuez à la spatule pour lisser.
3 En tenant les fraises par la queue, plongez-les aux deux tiers dans le chocolat. Déposez-les au fur et à mesure sur du papier sulfurisé, côte à côte mais sans qu'elles se touchent.
4 Cassez **150 g de chocolat à croquer** en morceaux, faites-le fondre au bain-marie. Hors du feu, remuez à la spatule. Laissez refroidir légèrement, puis plongez le tiers inférieur des fraises dedans. Remettez-les sur le papier sulfurisé, puis placez au réfrigérateur jusqu'au moment de déguster.

entrée

Gaspacho de roquette

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 5 MIN · RÉFRIGÉRATION 2 H

1 Lavez et essorez **400 g de roquette.** Faites-la revenir 3 minutes à la casserole dans **2 c. à soupe d'huile d'olive**. Arrosez de **50 cl de bouillon de légumes.** Portez à ébullition, puis salez.
2 Retirez du feu et mixez avec **20 cl de crème liquide.** Laissez refroidir, puis placez 2 heures au réfrigérateur.
3 Au moment de servir, répartissez le gaspacho dans 4 bols, saupoudrez de **curcuma** et donnez 1 tour de moulin à **poivre.**



Ça fait la différence !
Pour qu'elle conserve sa jolie couleur rose, n'épluchez pas la rhubarbe. Environ 1 heure avant la préparation du cake, coupez-la en morceaux dans une passoire et saupoudrez dessus 50 g de sucre. Mélangez et laissez égoutter. Le cake sera ainsi moins trempé et acide.

plat

Roulade de volaille à l'estragon

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Salez et poivrez **4 escalopes de poulet.** Étalez dessus **4 portions de Vache qui rit** et quelques **feuilles d'estragon.** Roulez deux fois les escalopes dans du film alimentaire pour former des boudins.
2 Immergez les boudins dans une casserole d'eau bouillante, couvrez et poursuivez la cuisson 15 minutes à feu doux.
3 Retirez le film des roulades, tranchez-les et servez-les accompagnées de légumes grillés.

dessert

Cake à la rhubarbe et à la fraise

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 45 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, mélangez **2 œufs** avec **170 g de sucre** et **½ c. à café de vanille en poudre.** Ajoutez petit à petit **150 g de farine, 1/3 de sachet de levure chimique** puis **10 cl d'huile de tournesol**.
2 Chauffez **1 briquette de lait Gloria** (20 cl) et incorporez-la à la pâte, qui doit être parfaitement lisse. Lavez **300 g de rhubarbe.** Rincez et équeutez **125 g de fraises.** Coupez les fruits en petits morceaux. Incorporez-les à la pâte.
3 Versez dans un moule à cake beurré et fariné. Parsemez de **20 g d'amandes effilées** et enfournez pour 45 minutes.

Pour ce menu.
Lirac blanc. Ce côtes-du-rhône blanc devrait offrir la fraîcheur, l'intensité et la richesse aromatique idéales pour accompagner ce repas. De préférence avec au moins trois ans de garde.

entrée

Verrine de crabe à l'avocat

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN

1 Pressez le jus de **2 citrons.** Lavez et effeuillez **4 branches d'aneth.** Mixez **400 g de chair de crabe** avec l'aneth, la moitié du jus de citron et **½ pot de mascarpone. Salez et poivrez.** Répartissez dans 4 verrines.
2 Prélevez la chair de **2 avocats,** mixez-la avec le mascarpone et jus de citron restants. Salez, poivrez, assaisonnez de **Tabasco.** Versez le mélange sur le dessus des verrines. Gardez au frais avant de servir.

Tour de main
Doublez l'épaisseur du papier aluminium pour éviter les accidents de « perçage » !

plat

Papillote de saumon aux petits légumes

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez **1 bouquet de menthe, 4 courgettes, 2 fenouils** et **4 oignons nouveaux.** Coupez les courgettes en rondelles, émincez les fenouils et les oignons.
2 Détachez **24 feuilles de menthe.** Faites sauter les légumes à feu vif 2 minutes dans une poêle avec **2 c. à soupe d'huile d'olive.** Réservez.
3 Coupez 4 rectangles de papier aluminium. Répartissez les légumes dessus et déposez **1 pavé de saumon** sans la peau au centre de chaque rectangle. Salez, poivrez, ajoutez **1 filet de jus de citron** et **6 feuilles de menthe** par papillote. Refermez chacune d'elles hermétiquement en repliant les bords plusieurs fois et enfournez pour 15 minutes.

Pour ce menu.
Alsace-riesling.
Ce noble cépage, vinifié en sec, avec ses notes d'agrumes, de fruits et d'épices douces, est parfait sur les fruits de mer et les poissons un peu relevés.

dessert

Salade de cerises

POUR 8 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 5 MIN · INFUSION 15 MIN

1 Rincez **2 kg de cerises** à l'eau courante et essuyez-les. Coupez-en le bout de la queue.
2 Faites chauffer 1,5 litre d'eau avec **1 kg de sucre, 5 étoiles d'anis, 5 graines de cardamome et 3 c. à soupe d'amaretto.** Dès que l'eau bout, retirez les épices, remplacez-les par les cerises, couvrez et laissez infuser 15 minutes.
3 Répartissez les cerises égouttées dans 8 verres, réservez au réfrigérateur. Au moment de servir, parsemez d'**amandes effilées.**

entrée

Quiche aux restes de saumon

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Émiettez **200 g de saumon.** Lavez et hachez **1 botte d'aneth.**
2 Dans un saladier, mélangez **2 œufs** entiers et **1 jaune** avec **1 brique de lait concentré non sucré Régilait Cuisine.** Salez, poivrez et parsemez d'un peu de **noix de muscade.**
3 Étalez une **pâte brisée** au fond d'un moule chemisé, puis couvrez-la du saumon émietté et de l'aneth haché. Versez dessus la préparation liquide, saupoudrez de **60 g de parmesan râpé** et enfournez pour 30 minutes.

Pour ce menu.
Anjou blanc. Tiré du chenin, grand cépage blanc du Val de Loire, il offre des arômes de fruits et une bouche fine et suave avec une touche minérale, qui se montreront à leur avantage sur ce repas.

S'il manque.
Du lait concentré, de la crème fraîche épaisse fera l'affaire.

plat

Paupiette tyrolienne

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 1 H

1 Nettoyez et hachez **250 g de champignons de Paris.** Arrosez-les de **1 c. à soupe de jus de citron.** Faites revenir **2 échalotes émincées** dans un peu de beurre. Ajoutez les champignons, et laissez cuire, en remuant jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée.
2 Dans un saladier, mettez **500 g de porc maigre haché et 6 tranches de bacon hachées** finement. Ajoutez les champignons, **2 œufs battus en omelette, 3 c. à soupe de chapelure, ½ c. à soupe de graines de fenouil, 1 de thym, 2 de persil ciselé et 1 pincée de muscade.** Salez et poivrez. Mélangez avec les mains et façonnez 8 boulettes.
3 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Sur une planche à découper, étalez **8 tranches de prosciutto.** Placez une boulette de farce à l'extrémité de chaque tranche, et roulez en enveloppant bien la boulette.
4 Placez les paupiettes dans des moules à muffins beurrés. Saupoudrez de **thym frais effeuillé** et de **½ c. à soupe de graines de fenouil.** Enfournez pour 45 minutes.

dessert

Entremets au citron

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· RÉFRIGÉRATION 2 H

1 Passez **8 feuilles de gélatine** à l'eau froide
2 Travaillez **3 jaunes d'œufs** dans une jatte avec **175 g de sucre en poudre,** jusqu'à obtenir un mélange mousseux et presque blanc. Pressez **1 des 2 citrons non traités,** râpez son zeste. Ajoutez le tout dans la jatte.
3 Fouettez **1 pot de crème fraîche** avec **quelques cuillerées à soupe de lait.** Incorporez la gélatine et les 2/3 de la crème fouettée dans la jatte. Versez dans un moule et placez au réfrigérateur 2 heures.
4 Coupez **l'autre citron non traité** en fines tranches. Râpez un peu de zeste. Démoulez l'appareil. Décorez avec les tranches de citron, le zeste et le reste de crème fouettée.

MARDI Débordée après le boulot ? C'est déjà prêt !

entrée

Quiche aux asperges

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 45 MIN

1 Lavez et épluchez **500 g de pointes d'asperges,** faites-les cuire dans de l'eau salée pendant 10 minutes. Égouttez-les sur du papier absorbant.
2 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Préparez **3 œufs**. Étalez **1 rouleau de pâte feuilletée** dans un moule à tarte. Piquez-en le fond et badigeonnez-le avec 1 jaune d'œuf. Battez 2 œufs en omelette. Salez et poivrez.
3 Sur le fond de la tarte, déposez les asperges, versez l'omelette dessus. Enfournez pour 35 minutes. Servez tiède.

plat

Salade croquante au poulet grillé, sauce aux oignons caramélisés

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Lavez **200 g de tomates cerise,** coupez-les en quartiers. Salez et versez **un filet d'huile d'olive.** Pelez **1 gousse d'ail.**
2 Dans une poêle bien chaude, faites cuire **2 escalopes de poulet** 3 minutes de chaque côté avec **un filet d'huile d'olive.** Salez et poivrez, coupez-les en morceaux.
3 Lavez **1 salade romaine,** coupez les feuilles. Mélangez-les avec **100 g de sauce Bénédicta Les Gourmandes aux oignons caramélisés et une pointe de vinaigre balsamique.** Répartissez la salade dans 4 assiettes, mélangez avec les tomates et les morceaux de poulet. Parsemez de **croûtons.**

Tour de main
Faites vos croûtons vous-même. Tranchez ½ baguette en deux, frottez d'ail. Taillez en petits croûtons. Disposez-les dans un plat et arrosez d'huile d'olive. Enfournez pour 5 minutes sous le gril (retirez-les lorsqu'ils sont bien dorés). Égouttez-les sur du papier absorbant.

dessert

Fromage blanc à la crème et au café

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 10 MIN

1 Délayez **1 c. à café de café soluble** avec 1 c. à soupe d'eau. Versez le tout sur **200 g de fromage blanc** et **50 g de crème fraîche** très froide dans un saladier.
2 Mixez le tout au batteur électrique, comme pour des blancs d'œufs, de façon à y faire pénétrer le plus d'air possible. Ajoutez **60 g de sucre** à la fin. Servez très froid avec des petits gâteaux.

Pour ce menu.
Roussette-de-savoie.
Ce blanc sec, expressif, parfumé avec une originale palette de saveurs entre fleurs, fruits et épices, se mariera fort bien avec ces préparations estivales.

entrée

Soupe de carotte

POUR 4 GOURMANDS
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 50 MIN

1 Épluchez **700 g de carottes, 1 oignon** et **2 grosses pommes de terre.** Coupez-les en petits morceaux. Épluchez **1 courgette,** taillez-la en rondelles.
2 Faites blondir l'oignon dans un peu d'**huile d'olive**, ajoutez les carottes et les pommes de terre, puis faites-les revenir 3 minutes.
3 Versez 1 litre d'eau, puis ajoutez **1 branche de thym, 2 feuilles de laurier, le jus de 1 orange** et **½ c. à café de cumin.** Salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 30 minutes.
4 Ajoutez la courgette, et prolongez la cuisson 15 minutes sur feu doux. Mixez la soupe et servez chaud avec un peu de **crème fraîche.**

plat

Hachis Parmentier

POUR 4 GOURMANDS
· PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 45 MIN

1 Épluchez **320 g de pommes de terre** et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Mettez-les dans un saladier et écrasez-les à l'aide d'une fourchette.
2 Ajoutez **10 g de persil haché, 2 c. à soupe d'huile d'olive** et **40 g de moutarde forte.** Mélangez le tout.
3 Coupez **1 oignon** en petits morceaux et faites-les revenir dans une poêle avec **1 c. à soupe d'huile d'olive.** Ajoutez **400 g de viande hachée** et laissez cuire 5 minutes.
4 Versez le mélange viande hachée et oignon dans un plat allant au four, puis recouvrez du mélange écrasé de pommes de terre et persil. Parsemez de **20 g de fromage râpé** et laissez gratiner 10 minutes sous le gril du four.

dessert

Crêpes chocolat vanille confiture de framboise et marmelade de citron

POUR 4 GOURMANDS
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 20 MIN
· REPOS 1 H

1 Mélangez dans un saladier **250 g de farine** avec **1 sachet de sucre vanillé.** Ajoutez **4 œufs** et battez le tout avec un fouet en incorporant **60 cl de lait.**
2 Incorporez **40 g de beurre fondu.** Séparez la pâte en deux. Dans la première, ajoutez **1 c. à soupe de cacao en poudre** et laissez reposer 1 heure.
3 Dans une poêle chaude, déposez **1 noisette de beurre.** Versez 1 louche de pâte à la vanille et faites cuire à feu vif, puis retournez-la avec une spatule en bois.
4 Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte à la vanille, et continuez avec la pâte au chocolat. Réservez les crêpes au chaud au fur et à mesure.
5 Garnissez les crêpes au chocolat de **marmelade de citron Bonne Maman** et celles à la vanille de **confiture de framboise Bonne Maman.** Enroulez-les et dégustez.

Ça fait la différence.
Pour des crêpes plus onctueuses, remplacez la moitié du lait par de la crème fraîche.

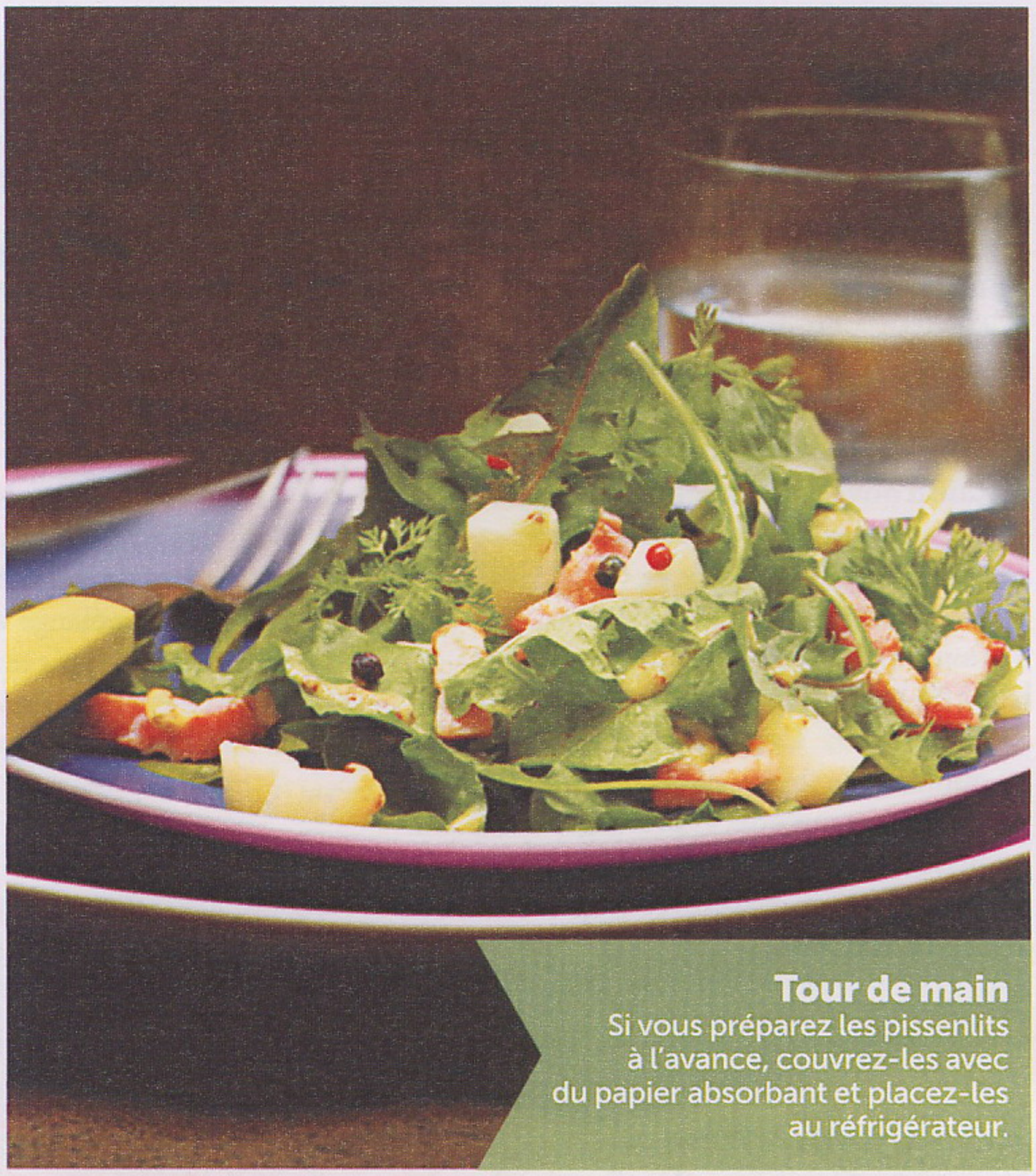
JEUDI C'est le jour des fruits et légumes

entrée

Salade de pissenlits au beaufort et aux lardons

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 5 MIN

1 Coupez la base de **350 g de pissenlits.** Rincez, essorez les feuilles et mettez-les dans un saladier. Coupez **120 g de beaufort** en cubes réguliers. Mettez-les dans le saladier.
2 Dans un bol, mélangez **10 cl de crème fraîche** avec **2 c. à café de moutarde à l'ancienne et 1 c. à café de moutarde forte.** Poivrez.
3 Faites rissoler **150 g de lardons fumés** à la poêle 4 à 5 minutes. Arrosez-les de **1 c. à soupe de vinaigre de cidre,** puis versez le contenu de la poêle sur les pissenlits. Mélangez.
4 Répartissez sur 4 assiettes. Parsemez d'un peu d'**estragon** ciselé et arrosez de la sauce. Servez aussitôt.



Tour de main
Si vous préparez les pissenlits à l'avance, couvrez-les avec du papier absorbant et placez-les au réfrigérateur.

Pour ce menu.
Saint-véran. Blanc sec de Bourgogne, naturellement tiré du chardonnay. Avec ses arômes fins et expressifs, sa bouche équilibrée et sa pointe minérale, il sera un parfait compagnon de table pour ce repas.

plat

Salade fraîche de tagliatelles au chèvre

POUR 2 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 10 MIN
· RÉFRIGÉRATION 1 H

1 Faites cuire **120 g de tagliatelles** et refroidissez-les aussitôt. Préparez la marinade avec **50 g d'olives noires,** le jus de **1 citron, 4 feuilles de basilic ciselées, 1 c. à café de graines de coriandre** et de l'**huile d'olive.**
2 Ajoutez **100 g de dés de fromage de chèvre.** Laissez mariner 1 heure au réfrigérateur. Mélangez **1 tomate coupée en dés** et **100 g de dés de chèvre** avec les tagliatelles.

dessert

Tarte à la rhubarbe

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Épluchez **500 g de rhubarbe**, coupez-la en tronçons. Plongez-les 1 minute dans l'eau bouillante, puis égouttez.
2 Abaissez **1 pâte brisée de 250 g** et garnissez-en un moule à tarte beurré. Piquez la pâte avec une fourchette, réservez au frais. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
3 Fouettez **3 œufs, 30 cl de crème liquide et 4 c. à soupe de cassonade** dans une jatte. Étalez la rhubarbe dans le fond de tarte, et versez l'appareil par-dessus.
4 Enfournez pour 20 minutes. Saupoudrez la tarte de **2 c. à soupe de cassonade**, prolongez la cuisson 10 minutes. Laissez refroidir avant de servir.

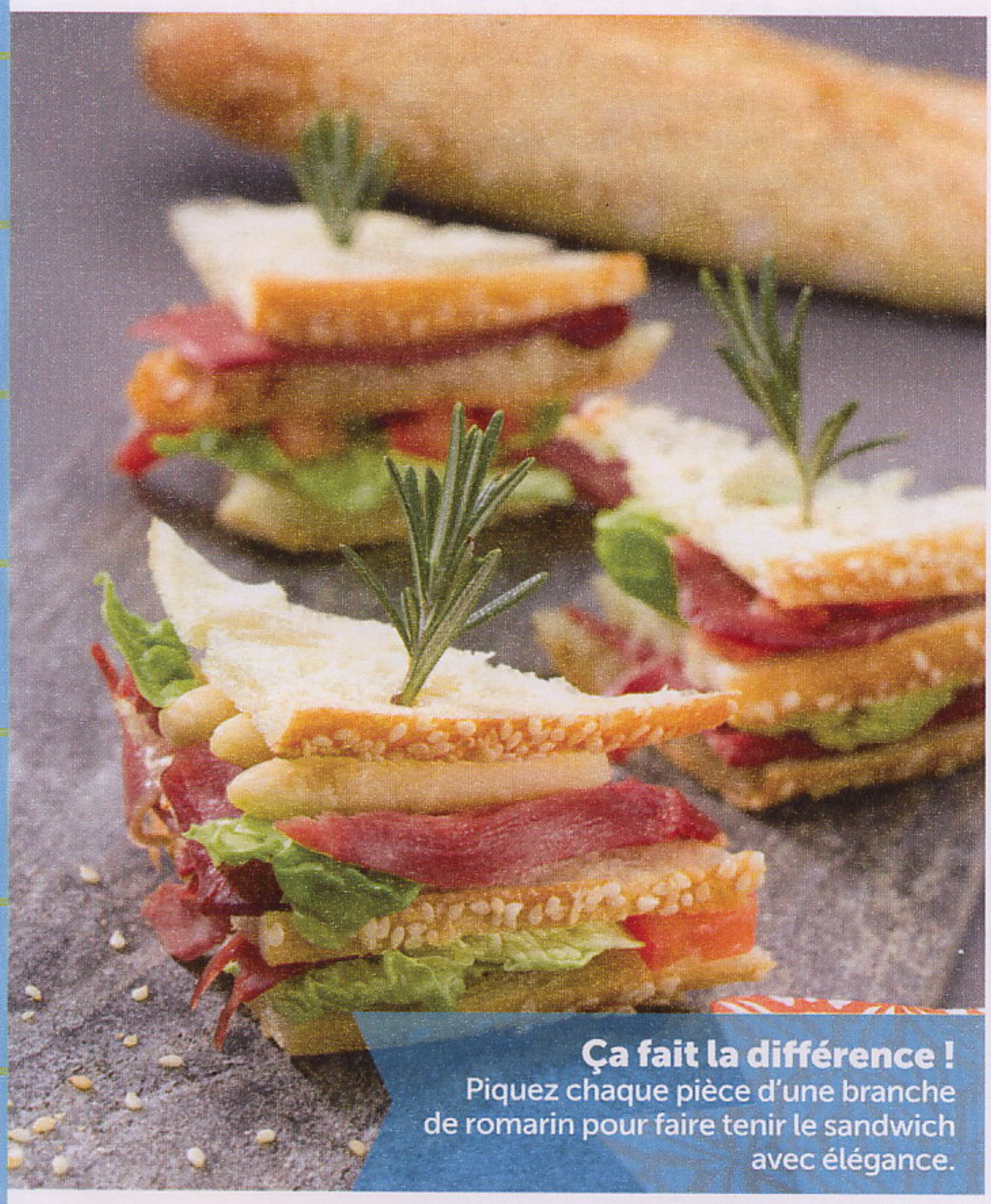
entrée

Tartines au pesto

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN

1 Pelez **1 gousse d'ail,** coupez-la en deux et ôtez le germe. Faites griller **4 tartines de pain de campagne.** Frottez-les d'ail.
2 Étalez sur chaque tartine **1 c. à soupe de pesto.** Recouvrez de **1 fine tranche de jambon de Parme.**
3 Lavez et séchez **2 tomates,** coupez-les en petits dés. Mettez-les sur le jambon, et terminez par **un filet d'huile d'olive.**

Pour ce menu.
Montlouis.
Ce blanc sec de Touraine, tiré du chenin, frais, complexe, ample, avec parfois un soupçon de tendresse et une pointe minérale, semble tout indiqué po ur ce moment raffiné et convivial.



Ça fait la différence !
Piquez chaque pièce d'une branche de romarin pour faire tenir le sandwich avec élégance.

plat

Miniclubs rétros

POUR 12 PIÈCES (4 PERSONNES)
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 3 MIN

1 Faites croustiller **10 tranches de magret fumé** dans une poêle beurrée, avec du **thym** et **de l'ail.** Découpez-les en lamelles.
Lavez et effeuillez **2 salades sucrines.** Rincez **1 barquette de tomates cerise** et coupez-les en deux.
2 Préparez une vinaigrette avec **2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de vinaigre balsamique, 1 pincée de piment d'Espelette, 1 échalote hachée** et **quelques brins de ciboulette.** Salez.
3 Taillez **1 baguette Rétrodor au sésame** dans la longueur en fines tranches, puis coupez des morceaux de 5 cm d'épaisseur.
4 Sur une petite tranche de pain, disposez quelques feuilles de sucrine, des morceaux de tomate et de magret, avec 1 pointe de vinaigrette. Couvrez de pain. Répétez l'opération en ajoutant **quelques têtes d'asperges blanches cuites.** Recouvrez de pain et découpez le mille-feuille en diagonale.

dessert

Minimendiants

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 5 MIN
· RÉFRIGÉRATION 30 MIN

1 Faites fondre au bain-marie dans une petite casserole **200 g de chocolat noir à 70 % de cacao** coupé en morceaux.
2 Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Taillez **50 g d'abricots secs** en fines lamelles.
3 Versez 1 c. à café de chocolat fondu sur la plaque et étalez en disque régulier (2 cm de diamètre) à l'aide de la cuillère. Répétez pour former 4 disques.
4 Déposez sur chaque disque 1 lamelle d'abricot, **1 amande émondée** et **1 raisin sec.**
5 Recommencez l'opération pour 4 autres mendiants jusqu'à épuisement du chocolat. Placez-les au réfrigérateur au moins 30 minutes avant de déguster.

entrée

Salade de roquette au parmesan

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN

1 Détaillez un morceau de **60 g de parmesan** en larges et longues lamelles, à l'aide d'un Économe. Coupez **40 g de tomates séchées** en deux dans le sens de la longueur.
2 Lavez et séchez **150 g de petites feuilles de roquette.** Mélangez **6 cl d'huile d'olive** avec **3 cl de vinaigre balsamique.**
3 Mettez la roquette, les tomates et **20 g de pignon de pin grillés** dans un saladier. Ajoutez le parmesan et la vinaigrette, mélangez délicatement.

plat

Escalopes de veau à la hongroise

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Pelez et émincez **3 oignons.** Faites revenir **4 escalopes de veau** de chaque côté, dans une poêle avec **1 c. à soupe d'huile d'olive** sur feu vif. Lorsqu'elles sont bien dorées, réservez-les dans un plat de service.
2 Mettez les oignons à rissoler dans la poêle avec **1 c. à soupe d'huile d'olive.** Poudrez de **1 c. à soupe de paprika,** mélangez puis arrosez de **20 cl de vin blanc.** Cuisez à feu vif sans cesser de mélanger.
3 Ajoutez **10 cl de crème fraîche**, et mélangez sur le feu. Déposez les escalopes dans la sauce et réchauffez quelques minutes.

Pour ce menu.
Côtes-de-provence blanc. Choisir un vin élaboré à partir du cépage rolle (ou vermentino) qui offrira assez d'intensité et de richesse aromatique pour épouser les saveurs de ce repas.

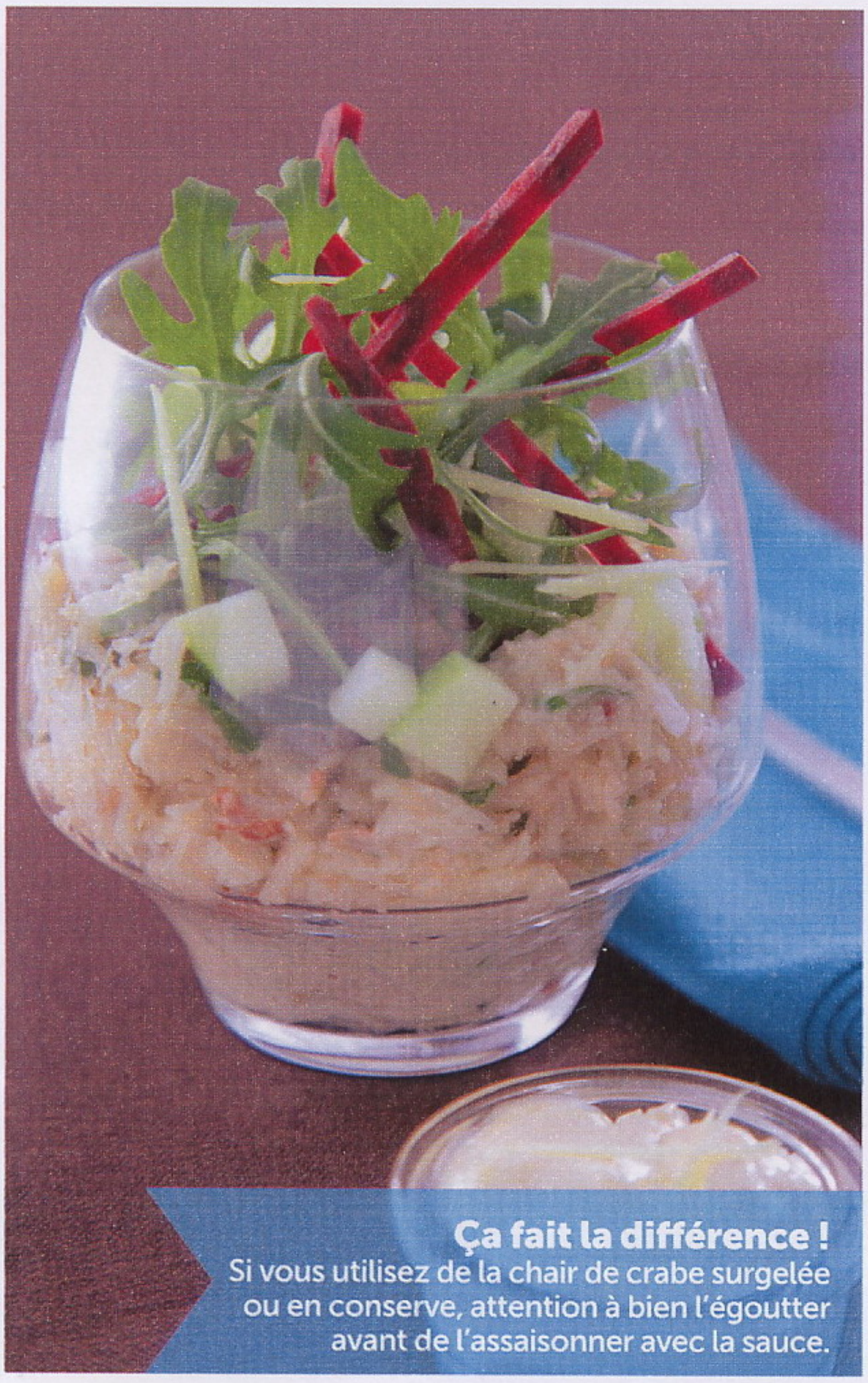
dessert

Verrine fraises et faisselle

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

1 Lavez et équeutez **200 g de fraises,** coupez-les en quartiers. Mélangez-les avec **40 g de sucre** et **4 cl de vinaigre balsamique.** Laissez mariner 1 heure au froid.
2 Lissez **3 faisselles de Rians de 100 g** au fouet, ajoutez **20 g de sucre et 100 g de fraises écrasées.**
3 Répartissez les fraises macérées dans 4 verres et recouvrez de faisselle aux fraises. Replacez au réfrigérateur 1 heure environ.

Ça fait la différence !
Pensez à égoutter votre faisselle la veille dans votre réfrigérateur, sinon elle rendra de l'eau au fond des verres.



Ça fait la différence !
Si vous utilisez de la chair de crabe surgelée ou en conserve, attention à bien l'égoutter avant de l'assaisonner avec la sauce.

entrée

Salade de chair de crabe, sauce au citron, salade croquante betterave et pomme

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN

1 Séparez la cive (partie verte) de la partie blanche de **2 oignons nouveaux.** Émincez la cive et ciselez la partie blanche. Ajoutez ces ingrédients à **300 g de chair de crabe.** Assaisonnez avec **50 g de sauce Bénédicta Les Gourmandes au citron avec une pointe de gingembre.**
2 Épluchez **1 betterave crue,** puis taillez-la en bâtonnets. Placez ceux-ci dans un bol d'eau froide pour les faire dégorger. Lavez **1 pomme granny smith,** coupez-la en cubes. Dans un bol, mélangez **3 cl de jus de citron** avec **5 cl d'huile d'olive.** Salez et poivrez.
3 Dans un saladier, mélangez la betterave égouttée, la pomme et **100 g de roquette lavée.** Assaisonnez avec la vinaigrette. Dressez en verrines et disposez dessus la salade. Servez aussitôt.

Pour ce menu.
Hautes-côtes-de-beaune blanc.
À la fois fin et puissant, riche et élégant, ce bourgogne des meilleurs terroirs saura se montrer aimable avec l'entrée et entreprenant avec le plat.

plat

Grenadin de porc à la crème

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 40 MIN

1 Coupez **1 filet mignon de porc de 800 g** en médaillons de 3 cm d'épaisseur environ. Pelez et émincez **1 oignon.** Nettoyez et émincez **300 g de champignon de Paris.**
2 Faites dorer les médaillons de porc dans une sauteuse avec **20 g de margarine,** 3 minutes de chaque côté. Ajoutez l'oignon et faites rissoler le tout quelques minutes.
3 Arrosez avec **20 cl de lait,** ajoutez **2 c. à soupe de crème fraîche** et les champignons. Salez et poivrez. Portez à frémissement, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 30 minutes.

dessert

Tarte au chocolat et citron vert

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 45 MIN

1 Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Étalez **1 pâte sablée** dans un moule à tarte, piquez-la à la fourchette et enfournez pour 15 minutes.
2 Cassez **200 g de chocolat noir** dans une casserole, faites-le fondre. Portez à ébullition **20 cl de crème liquide** avec **10 cl de lait.** Hors du feu, versez sur le chocolat et mélangez.
3 Râpez le zeste de **1 citron vert non traité** et prélevez le jus. Une fois la préparation au chocolat refroidie, incorporez-y le zeste et le jus, ainsi que **1 œuf battu.**
4 Garnissez la tarte, ramenez la température du four à 100 °C (th. 3/4) et enfournez pour 30 minutes. Laissez refroidir avant de déguster.

Trucs et astuces

Par Magali Kunstmann-Pelchat

Essentiel. Il porte bien son nom, ce set ! Casserole et poêle M'stone² en alu, poêle M'cook en Inox multicouche, marmite traiteur M'cook avec insert alu vapeur et couvercle, casserole à poignées M'150s en cuivre Inox, poêle M'steel en acier noir, le tout fabriqué à la main en Basse-Normandie. Certes, son prix n'est pas donné, mais c'est un investissement de qualité et à vie ! **M'essentiel, 689 €, Mauviel.**

À chaque MATERIAU, SON UTILISATION

En 15 infos et astuces, on fait le point sur les différents matériaux des casseroles, poêles et cocottes. Utilisation appropriée et entretien adéquat, rien de tel pour être satisfaite de son matériel de cuisson !

J'utilise

1 L'acier inoxydable pour saisir

L'Inox est parfait pour confectionner des crêpes dorées, saisir du bœuf, de l'agneau, du veau… Les aliments sont croustillants à l'extérieur, moelleux à l'intérieur. Pour la viande, oubliez le beurre et l'huile. Faites chauffer la poêle vide à feu moyen. Laissez tomber une goutte d'eau : si elle perle, c'est que la poêle est à bonne température, si elle coule, attendez encore quelques secondes et réitérez le test. Déposez alors le morceau de viande à saisir et n'y touchez plus. Car, si vous essayez de le déplacer, il colle et se déchire. Attendez donc une ou deux minutes : les sucs se déposent et commencent à caraméliser, la viande se décolle toute seule. C'est à ce moment seulement que vous pouvez la retourner et poursuivre la cuisson. Retirez la poêle du feu et déglacez-la avec un peu d'eau, de bouillon ou de matières grasses pour décoller les sucs et obtenir une sauce.

• **Je retiens :** qu'il ne faut pas saler l'eau des pâtes avant l'ébullition pour ne pas piquer l'Inox avec l'eau froide salée.

2 La tôle d'acier pour tout

Sauter des pommes de terre, griller un steak, saisir des œufs sur le plat, cuire des crêpes sans matière grasse, frire du poisson, préparer des escalopes à la crème, mijoter une paella, la poêle en tôle de nos grands-mères peut tout faire, sur tous les feux, y compris l'induction ou le four ! Si la tôle bleue a tendance à se déformer à feu vif, la tôle blanche est parée à toute épreuve. La seule condition : bien la culotter avant la première utilisation. Ensuite, plus elle noircit, moins elle attache et meilleure est le plat. Un bémol : son poids. Idéal pour se muscler à moindre coût !

• **J'apprécie :** son côté écolo. Matériau minéral 100 % naturel, c'est un produit sans composants chimiques ajoutés, éventuellement protégé avec de la cire d'abeille, fabriqué dans le respect de l'environnement, recyclable et qui dure plusieurs générations.

3 La fonte pour saisir et mijoter

L'excellente diffusion de la chaleur assure un mijotage idéal pour sublimer la saveur du bœuf bourguignon, d'un navarin… Généralement recouverte d'émail, elle assure aussi une coloration rapide des aliments sans cuire à feu vif. Rôtir une volaille dans une cocotte en fonte ou griller un steak sur un gril en fonte, c'est la garantie d'une croûte dorée et d'une chair moelleuse et fondante.

• **J'aime :** comme il s'agit d'un alliage de fer et de carbone, la fonte s'adapte à tous les types de feux, y compris l'induction ou le four (sauf avec des poignées en bois). Souvent colorée, elle passe avec élégance à table et garde le plat bien chaud le temps du repas.

4 La terre cuite, pareil !

Grâce à la diffusion progressive de la chaleur, l'argile optimise la restitution des saveurs et des arômes. Cocottes, tajines, planchas en céramique s'utilisent pour saisir comme pour mijoter sur tous types de feux (gaz, plaque électrique, halogène, braises) sauf l'induction et passent au four comme au micro-ondes. L'avantage, c'est qu'il n'y a aucune précaution particulière à prendre ni avant la première utilisation, ni après.

5 Le cuivre pour les préparations délicates

Avec sa capacité exceptionnelle à diffuser la chaleur (8 fois plus performant que l'Inox, 1,5 fois que l'alu), le cuivre est idéal pour des préparations délicates à base de sucre (dont il évite la cristallisation) ou de chocolat, pour les confitures et les sauces. Pour éviter la formation d'oxyde de cuivre (nocif pour la santé) au contact des aliments acides, le cuivre était autrefois revêtu d'une jupe intérieure en étain (cuivre étamé), aujourd'hui plutôt en Inox (matériau « bilaminé »), ce qui simplifie l'entretien et supprime le rétamage.

• **Je note :** le cuivre n'est pas magnétique et ne peut s'utiliser sur une plaque induction que si l'ustensile possède un fond ferromagnétique, ou avec un disque relais.

Beaucoup plus légère que sa cousine en fonte, la cocotte (ou faitout) en alu assure une excellente répartition de la chaleur. Mais elle ne peut encore la concurrencer dans l'art du mijotage.

6 L'alu pour sa facilité

Très léger par rapport aux autres matériaux, l'aluminium assure une parfaite conductibilité de la chaleur avec une répartition rapide et uniforme sur l'ensemble du produit. Il est même 5 fois plus performant qu'un ustensile en Inox avec fond rapporté ! Autrefois les ustensiles en alu étaient difficiles à entretenir, noircissaient… Aujourd'hui, ils sont anodisés et protégés par un revêtement antiadhérent classique ou en céramique qui permet aux aliments de ne pas coller et facilitent leur utilisation comme leur entretien. Le fond est généralement composé d'un fond multicouche en Inox qui apporte résistance et stabilité.

7 Le revêtement antiadhérent pour les cuissons douces

Son ennemi n°1 :la surchauffe ! Au-delà de 200 °C, les revêtements antiadhérents se détériorent quelle que soit leur qualité. Inutile donc de s'en servir pour saisir un steak : ils ne supportent pas les cuissons vives ! En revanche, ils sont parfaits pour des cuissons douces et sans matières grasses. Idéal entre autres pour cuire des aliments délicats tels que les œufs, le poisson, les légumes, réaliser des sauces onctueuses et des crêpes moelleuses. Bien sûr, les revêtements renforcés, en particules d'Inox notamment, vieillissent mieux et plus longtemps que les produits bas de gamme et premiers prix. L'épaisseur des matériaux (Inox et alu) joue également un rôle essentiel pour la durabilité du produit. Plus les parois sont épaisses, plus la chaleur se répartit uniformément et moins le revêtement surchauffe et se déforme.

- **Je note :** qu'il ne faut pas dépasser les deux tiers de la puissance de la plaque de cuisson pour des préparations à vide ou sans liquide afin de ne pas détériorer les ustensiles en inox, avec ou sans revêtement.

Idéales pour cuisiner sans matières grasses, la plupart des poêles antiadhésives doivent être uniquement utilisées sur feu doux, leur revêtement craignant les fortes chaleurs.

8 Le revêtement céramique pour sa résistance

Également destiné aux cuissons des aliments fragiles et sans matières grasses, les revêtements en céramique sont fabriqués sans PFOA, ni PTFE. Là encore, il existe différentes qualités. L'entrée de gamme est peu résistante à l'abrasion. Les aliments y collent rapidement et des nanoparticules se dégagent à la cuisson. Tout le contraire des produits haut de gamme qui résistent à 450 °C. Excellents conducteurs de chaleur, ils doivent d'ailleurs être utilisés à température plus basse qu'un ustensile sans revêtement pour les préserver.

9 Les particularités de l'induction

L'induction dégage un champ électrique qui traverse le verre de la plaque et se transforme en chaleur au contact d'un récipient magnétique. L'Inox, la fonte, le fer sont donc tout à fait compatibles avec ce mode de cuisson. Attention à la fonction booster, qui ne doit jamais être utilisée dès le début de cuisson car elle risque d'endommager les casseroles et les poêles froides (qui se mettent alors à claquer). Mieux vaut donc monter progressivement en température et activer la touche booster quand l'ustensile est chaud.

Trucs de grand-mère pour l'entretien

10 Entretenir les casseroles en cuivre

Mieux vaut laisser refroidir l'ustensile avant de le laver. Si un aliment a taché le fond, laissez-le tremper dans de l'eau chaude savonneuse. N'utilisez ni laine d'acier, ni poudre à récurer, ni eau de Javel qui endommagent le cuivre. Si l'intérieur est en Inox, vous pouvez le frotter avec le côté grattoir de l'éponge.

• **Je teste :** pour ôter la couleur laissée par les fruits rouges dans la bassine à confiture en cuivre, rien ne vaut le vinaigre blanc et le gros sel !

11 Nettoyer les casseroles en Inox

Le polissage de l'Inox permet un nettoyage rapide et très facile. Après la cuisson, déglacez ou faites trempez quelques secondes votre poêle dans de l'eau chaude puis nettoyez-la avec une éponge. S'il reste des aliments ou des taches, laissez tremper dans de l'eau savonneuse bien chaude, saupoudrez éventuellement le fond de bicarbonate qui absorbe les graisses.

• **Je préfère :** le vinaigre blanc sur un chiffon doux pour retirer les dépôts blancs de calcaire et les taches bleutées dues à l'amidon lors de la cuisson des pâtes.

12 Culotter un ustensile en tôle ou en fonte

Pour ne pas qu'il accroche, le culottage est indispensable. Il suffit d'y faire bouillir de l'eau avec des épluchures de pomme de terre pendant 15 minutes, puis de l'essuyer sans le rincer. Faites ensuite chauffer un fond d'huile jusqu'à ce qu'elle commence à fumer. Jetez-la, essuyez l'ustensile avec un papier absorbant, sans le laver. Il est prêt à être utilisé ! À l'usage, le fond noircit et devient parfaitement antiadhérent et la quantité de matière grasse pour cuire les aliments diminue.

• **J'adopte :** le geste pour le wok.

13 Nettoyer la cocotte en fonte émaillée

Ne la plongez surtout pas encore chaude dans de l'eau froide ! Préférez l'eau chaude et savonneuse et attendez un peu qu'elle refroidisse pour éviter tout choc thermique. Utilisez des éponges non abrasives et du sel fin pour enlever les résidus. Bannissez les grattoirs métalliques et détergents abrasifs qui détériorent l'émail et retirent la patine qui se forme à l'usage et améliore la cuisson.

• **J'oublie :** l'eau de Javel pour nettoyer casseroles, cocottes et poêles, quel que soit le matériau. Elle les endommage de manière irréversible !

14 Laver une poêle en fer

L'idéal pour entretenir un ustensile en tôle, c'est de ne surtout pas le laver à l'eau et, encore moins, au produit vaisselle. Versez une cuillerée à café de sel fin et frottez avec une feuille d'essuie-tout. En deux minutes, le sel absorbe les graisses. Il suffit ensuite d'essuyer. Huilez éventuellement avant de le ranger et c'est tout ! Si vraiment les poêles sont encrassées, vous pouvez utiliser du gros sel selon la même méthode et, exceptionnellement, de l'eau bien chaude.

Parce qu'il absorbe les graisses, le sel, fin ou gros, s'avère un véritable produit miracle pour nettoyer la tôle ou la fonte... Et surtout, arrêtez de laver ces matériaux à l'eau !

15 Ôter les taches de rouille

Sur la tôle, frottez avec du sel fin et enduisez l'ustensile d'huile. Et surtout, arrêtez de le laver à l'eau ! Sur la fonte non émaillée, si le sel (fin ou gros) ne fait aucun effet, frottez avec du jus de citron. Et n'oubliez pas d'huiler à la fin. S'il y a beaucoup de rouille, le papier de verre à grain très fin peut être un recours.

SOS J'ai pas d'idées

Par Julie Palmero

Le challenge de la quinzaine : imaginer comment accommoder vite fait bien fait les diverses sortes de pâtes de mon placard. Parce que la bolo et la carbonara, la petite famille en a un peu assez ! Recettes pour 4 personnes.

15 recettes avec des pâtes

	J'y ajoute	J'obtiens
1 Avec 12 cannellonis	• 350 g de viande hachée • 2 oignons • 2 branches de thym • 1 boîte de tomates pelées • 1 pot de ricotta • 100 g de parmesan râpé	**Des cannellonis ricotta et bœuf** Faites revenir les oignons émincés à la poêle. Ajoutez la viande et laissez cuire 5 minutes. Dans une casserole, faites réduire les tomates et le thym, salez et poivrez. Mélangez la sauce, la viande et les oignons, puis la ricotta. Garnissez les cannellonis. Disposez-les dans un plat à gratin. Arrosez du reste de sauce et parsemez de parmesan. Enfournez pour 30 minutes à 210 °C (th. 3).
2 Avec 500 g de farfalles	• 1 boîte de thon • 20 tomates cerise • 1 tige de céleri • 1 carotte • 1 bouquet de persil ciselé • quelques olives noires	**Une salade de pâtes** Coupez la carotte et le céleri en petits morceaux. Faites cuire les pâtes. Émiettez le thon et rassemblez tous les ingrédients dans un saladier. Assaisonnez avec une vinaigrette à l'huile d'olive, salez et poivrez.
3 Avec 500 g de spaghettis	• 6 gousses d'ail hachées • 2 piments séchés émiettés • persil ciselé (3 c. à soupe) • 12 cl d'huile d'olive	**Des spaghettis « du pauvre »** Faites revenir les piments et l'ail dans l'huile d'olive. Faites cuire les spaghettis, égouttez-les, remettez-les dans la poêle et parsemez de persil. Laissez chauffer 1 à 2 minutes à feu moyen en remuant, et relevez de poivre du moulin.
4 Avec 300 g de tagliatelles	• 60 g de beurre • 6 c. à soupe de sucre cassonade	**Des tagliatelles au sucre** Faites cuire les tagliatelles dans de l'eau bouillante salée. Dans un saladier, mélangez les pâtes égouttées avec le beurre et le sucre. Vous obtenez un dessert sucré très apprécié en Belgique !
5 Avec 500 g de rigatonis	• 250 g de mascarpone • 100 g de gorgonzola	**Des pâtes au mascarpone et gorgonzola** Faites chauffer le mascarpone et le gorgonzola dans une casserole, poivrez. Faites cuire les pâtes. Mélangez le tout et dégustez !

	J'y ajoute	J'obtiens
6 Avec 10 plaques de lasagnes	• 500 g d'épinards • 1 bûche de chèvre • 100 g de parmesan • 50 cl de béchamel	**Des lasagnes épinards et chèvre** Hachez les épinards, faites-les blanchir dans de l'eau bouillante salée, puis égouttez. Émiettez une bûche de chèvre. Dans un plat à gratin, alternez en couches les lasagnes, les épinards, la béchamel et les miettes de chèvre. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par des lasagnes et du parmesan râpé. Enfournez pour 30 minutes à 200 °C (th. 6/7).
7 Avec 500 g de fettucinis	• 2 citrons (zeste) • 30 cl de crème liquide • 1 jaune d'œuf	**Des pâtes au citron** Battez le jaune d'œuf avec la crème et ajoutez le zeste des citrons. Placez le tout dans une casserole et laissez épaissir. Faites cuire les pâtes. Mélangez le tout et dégustez.
8 Avec 500 g de cavatappis	• 500 g de tomates • 1 oignon • 1 piment rouge • 3 gousses d'ail	**Des pâtes all'arrabiata** Plongez les tomates dans l'eau bouillante, passez-les ensuite sous l'eau froide. Pelez-les, épépinez-les et écrasez la pulpe. Épluchez et émincez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir à la poêle avec le piment. Ajoutez les tomates et laissez cuire une dizaine de minutes. Faites cuire les pâtes. Mélangez le tout.
9 Avec 500 g de linguines	• 50 g de basilic ciselé • 1 gousse d'ail • 50 g de parmesan râpé • 2 c. à soupe de pignons de pin	**Des linguines au pesto** Faites dorer à sec les pignons 1 à 2 minutes à la poêle. Mélangez le basilic, l'ail écrasé, la moitié du parmesan et les pignons. Passez légèrement au mixer. Faites cuire les pâtes. Mélangez le tout, et parsemez du reste de parmesan.
10 Avec 350 g de spaetzles (pâtes alsaciennes)	• 2 pavés de saumon coupés en morceaux • 1/2 poireau • 9 cl de crème fraîche	**Des spaetzles au saumon** Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée. Coupez le demi-poireau en rondelles et détachez les anneaux. Faites-les revenir à feu doux, comme pour réaliser une fondue. Ajoutez le saumon, et laissez cuire une dizaine de minutes, ajoutez les spaetzles égouttés, versez la crème et laissez mijoter 5 minutes.
11 Avec 1 kg de gnocchis	• 12 feuilles de sauge • 100 g de beurre • 100 g de parmesan râpé	**Des gnocchis au beurre de sauge** Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux avec la sauge. Laissez légèrement brunir le beurre. Faites cuire les gnocchis. Mélangez beurre et gnocchis, et saupoudrez de parmesan.
12 Avec 500 g de coquillettes	• 300 g de cheddar râpé (mimolette ou gouda) • 50 g de beurre • 50 cl de béchamel • 100 g de chapelure • noix de muscade	**Un gratin de coquillettes** Faites cuire les pâtes. Placez-les dans un plat à gratin beurré. Mélangez la béchamel avec 200 g de cheddar, un peu de noix de muscade râpée. Versez ce mélange sur les pâtes. Saupoudrez du reste de cheddar et versez le beurre fondu mélangé à la chapelure. Enfournez pour 40 minutes à 180 °C (th. 6).
13 Avec 500 g de coudes rayés	• 200 g de pancetta • 800 g de tomates concassées • 100 g de roquette • 2 gousses d'ail • 1 bloc de parmesan • 3 c. à soupe d'huile d'olive	**Des pâtes tomate pancetta** Dans une grande poêle, chauffez l'huile et faites-y dorer l'ail finement haché et la pancetta coupée en dés pendant 5 minutes. Ajoutez les tomates, salez, poivrez et laissez réduire 20 minutes. Faites cuire les pâtes, égouttez-les et ajoutez-les à la sauce. Parsemez de roquette et de copeaux de parmesan.
14 Avec 300 g de nouilles chinoises	• 1 sachet de légumes émincés à la vietnamienne • 4 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe d'huile d'olive	**Un wok de nouilles sautées** Ébouillantez les nouilles dans un saladier, couvrez et laissez gonfler 5 minutes. Séparez-les à la fourchette. Égouttez-les. Saisissez-les à l'huile au wok et réservez. Faites revenir les légumes, mais de sorte qu'ils restent légèrement croquants. Ajoutez le soja et les nouilles, poursuivez la cuisson 5 minutes et dégustez.
15 Avec 500 g de pennes de blé complet	• 2 poires bio mûres • 250 g de gorgonzola coupé en dés • 60 g de beurre • 6 c. à soupe de crème fraîche épaisse	**Pennes aux poires et gorgonzola** Faites cuire les pâtes. Pendant ce temps, mettez le beurre à fondre à feu doux, puis ajoutez le gorgonzola et la crème fraîche, remuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Épépinez les poires, sans les peler, coupez-les en dés et ajoutez-les au mélange. Égouttez les pâtes, versez la sauce et mélangez. Poivrez généreusement.

1

ÉLÉGANT
Le grand pâtissier Pierre Hermé revisite le saint-honoré en cinq interprétations à tomber par terre. De la classique à une association de fraises, mascarpone et pistaches ou de mascarpone à la rose, fraises et litchis. Irrésistibles également, une déclinaison citron et une autre chocolat.
Fetish saint-honoré, de 6,90 € le gâteau individuel à 79 € le gâteau pour 10 à 12 personnes, Pierre Hermé.

Nouveautés **alléchantes**

Les 15 nouveautés à ne pas manquer dans les rayons ou en épicerie fine.

2

DÉCOIFFANTS
Des bonbons acides à l'extrême. Goût cola ou pomme. À ne pas mettre entre toutes les mains !
Têtes Brûlées, 1,99 € le sachet de 135 g, Verquin.

3

RAFFINÉS
Un coffret exclusif de sirops de fleurs de mimosa, rose, violette et de sureau. Un atout sûr pour des recettes originales.
Coffret de sirops, 16,90 € les 4 mignonnettes de 25 cl, Distillerie Combier.

4

IRLANDAIS
Un whiskey élégant et sophistiqué, mais aussi délicat et doux. Parfait pour découvrir le single malt irlandais. Des arômes fruités et une belle robe or sous le nom d'un célèbre cheval.
Tyrconnell, 35,90 € la bouteille de 70 cl, Baron Philippe de Rothschild Distribution.

5

INÉDITES
Des confitures originales aux alliances subtiles : aux olives noires et vertes, aux figues de Solliès et romarin, à la noix, au melon et pastaga, ou encore aux abricots et calissons d'Aix.
Confitures, 8 € le pot de 275 g, et 9,50 € le pot de confiture de noix de 260 g, Aix&terra.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

BIO

Une gamme de conserves bio pour des légumes savoureux cultivés par les agriculteurs de la coopérative d'Aucy. Carottes, flageolets, haricots verts, jardinière de trois légumes, petits pois, maïs ou tomates pelées, au choix.
Conserves bio, à partir de 1,50 € la boîte de 400 g, D'Aucy bio.

7

FUMÉ

Un jambon sec supérieur de Savoie, fumé au bois de hêtre, en grandes tranches pour plus de gourmandise. Un goût franc et une texture moelleuse.
Jambon de Savoie Les Grandes Tranches, 3,95 € (110 g pour 4 tranches), Aoste.

8

VITAMINÉS

Trois jus de fruits sans conservateurs mais avec une touche d'originalité. Le citron jaune associé au citron vert, l'orange révélée par la goyave et la framboise sublimée par la groseille.
Jus de fruits, Fruit&Nada, entre 2,05 € et 2,25 € la bouteille de 1,25 l, Minute Maid.

9

RAFFINÉS

Des tablettes de chocolat au lait et amandes grillées, ou chocolat noir et amandes caramélisées, toutes réalisées selon la tradition chocolatière suisse.
Tablettes de lait éclats d'amandes grillées, noir éclats d'amandes caramélisées, 1,99 € la tablette de 100 g, Villars.

10

FRUITÉ

Bien-être et plaisir à 0 % avec la nouvelle collection Sveltesse. Seulement 66 kcal par pot et des saveurs envoûtantes : fraise touche de menthe, framboise touche de citron vert, ananas touche de cannelle, poire touche d'anis étoilé, abricot touche de gingembre.
Sveltesse, 1,55 € les 4 pots de 125 g, Nestlé.

Spécial marques DISTRIBUTEURS

Parce que **les grandes enseignes** aussi proposent des **produits de qualité**, ils se glisseront dans votre Caddy à **petits prix.**

11

GÉNÉREUX
Un format maxi pour une pause déjeuner réussie. Au jambon italien, au saumon et asperges ou au poulet Caesar, avec un pain de mie au pavot ou aux céréales.
Sandwich Recette Gourmande, 2,40 € ou 2,75 € le paquet de 210 g, Casino.

MOELLEUX
Un paquet de 14 délicieux petits gâteaux aussi bons que beaux. Au choix, financier aux amandes ou moelleux au chocolat.
Minimoelleux au chocolat et minifinanciers aux amandes, 2,25 € le paquet de 210 g, Auchan.

LUDIQUE
Les enfants pourront découvrir différents types de fromages grâce à ces petits bonhommes aux mille saveurs.
Le P'tit Maître fromager, 6,90 € les 140 g, Monoprix.

CRAQUANTES
Bio et saines, ces galettes sont l'encas parfait pour garder la ligne et se régaler.
Galettes de riz au chocolat noir, 0,99 € le paquet de 90 g, Marque Repère.

SAIN
Le sirop d'agave est idéal pour sucrer les yaourts, boissons et desserts. Il est extrait d'une plante grasse cultivée au Mexique dans le respect des critères AB.

Sirop d'agave, 2,62 € le tube de 250 ml, Carrefour bio.

Index des recettes du n° **268**

Recette de base
• La cuisson de la betterave
p. 66

Entrées

- Anneaux de calamars en croûte de persillade et flocon d'avoine 21
- Artichauts à la barigoule 18
- Bocal de cœurs d'artichaut aux tomates confites 18
- Bouchées d'abricot au jambon Serrano 15
- Bouchées gourmandes de Caprice des Dieux et bresaola 78
- Chips de betterave au four 66
- Coquilles aux restes de daurade 74
- Courgettes à la mozzarella et aux tomates 47
- Faisselle forestière 75
- Flans de petits pois 55
- Gaspacho de betterave au pavot 66
- Gaspacho de roquette 79
- Milk-shake sucré-salé à la betterave 67
- Mousse de haricots verts et parmesan 43
- Œuf mollet en coque de poivron grillé 59
- Pancakes de petits pois et saumon fumé 57
- Quiche aux asperges 82
- Quiche aux restes de saumon 81
- Salade de betterave râpée mimosa 67
- Salade de betteraves cresson, pistache et graines germées 40
- Salade de bœuf au sésame et graines germées 41
- Salade de chair de crabe, sauce au citron, salade croquante betterave et pomme 87
- Salade de fèves au jambon 77
- Salade de fèves, cresson et jambon cru 30
- Salade de pissenlits au beaufort et aux lardons 84
- Salade de poivrons 60
- Salade de poulpes, concombre et pois chiches 23
- Salade de roquette au parmesan 86
- Salade de tomates au yaourt et à la menthe 76
- Sandwich de tomate et mozzarella pané 47
- Soufflé rose betterave 66
- Soupe de carotte 83
- Soupe de fèves au mascarpone 29
- Tartelette aux girolles 39
- Tartines au pesto 85
- Tartine de ciabatta à la purée de petits pois 55
- Toasts chèvre artichaut 17
- Tortillas aux petits pois, asperges vertes et ciboulette 56
- Verrines de crabe à l'avocat 80

Plats

- Brochettes de crevettes et saint-jacques 3
- Brochettes de veau aux poivrons 61
- Calamars farcis 22
- Cannellonis ricotta et bœuf 92
- Empenadas de Valparaiso 78
- Escalopes de dinde sauce caramel et roestis 76
- Escalopes de veau à la hongroise 86
- Fageots de haricots verts et d'asperges vertes enlardés 44
- Gnocchis au beurre de sauge 93
- Gratin de coquillettes 93
- Grenadins de porc à la crème 87
- Hachis Parmentier 83
- Haricots verts au jambon gratinés 45
- Haricots verts et haricots beurre aux germes de blé 44
- Lasagnes épinards et chèvre 93
- Liguine au pesto 93
- Miniclubs rétros 85
- Navarin d'agneau 74
- Osso-buco aux artichauts fruits confites 19
- Papillote de saumon aux petits légumes 80
- Pâtes all'arrablata 93
- Pâtes au citron 93
- Pâtes au mascarpone et gorgonzola 92
- Pâtes tomate pancetta 93
- Paupiettes tyroliennes 81
- Pennes aux poires et gorgonzola 93
- Pintade rôtie aux nectarines jaunes 49
- Poêlée d'asperges vertes et fèves au jus 31
- Roulade de volaille à l'estragon 79
- Salade craquante au poulet grillé, sauce aux oignons caramélisés 82
- Salade de pâte 92
- Salade fraîche de tagliatelles au chèvre 84
- Sauté de dinde au paprika et au poivron 62
- Spaghettis « du pauvre » 92
- Spatzles au saumon 93
- Tagliatelles au sucre 92
- Tarte tatin de légumes 77
- Tournedos de canard et sa poêlée de légumes 75
- Volaille pochée et rôtie aux girolles 39
- Wok de nouilles sautées 93

Desserts

- Baisers de Malmedy 65
- Bananes au miel 75
- Bocal de pêches aux épices 50
- Cake à la rhubarbe et à la fraise 79
- Clafoutis aux cerises 26
- Comme une pavlova de framboise 34
- Confiture d'abricot 13
- Coulis de framboise 33
- Crêpes chocolat vanille confiture de framboise et marmelade de citron 83
- Entremets au citron 81
- Fraises déguisées 78
- Fromage blanc à la crème et au café 82
- Gaspacho d'abricot 13
- Gâteau de riz 74
- Gâteau fondant aux abricots 14
- Granité framboise 35
- Marmelade de cerise 25
- Milkshake aux fraises tagada 76
- Minimendiants 85
- Mousse à la pêche 50xxx
- Mousse de framboise 33
- Pana cotta au nectar de mangue et fruits rouges 77
- Petits clafoutis au brugnon, rhubarbe et amandes 52
- Sabayon d'amandes aux cerises façon raclette 27
- Salade de cerises 80
- Soupe de cerise à la verveine 25
- Sushi sucré à la pêche 53
- Tartare de fruits d'été 51
- Tarte à la crème de citron et framboises 36
- Tarte à la rhubarbe 84
- Tarte au chocolat et citron vert 87
- Verrine fraises et faisselle 86

Prochain numéro

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : Photo de Cyril Lignac : Greg Soussan, Radvaner/Kettenhofen/Thys/Supperdelux/Roche/Nicoloso/Roulier/Turiot/Lawton/Veigas/Sucré Salé, Janusz Z. Kobylanski/Fotolia. P 3 : Rob Shaw/Bauer Syndication/Oredia. P 4-5 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé, Haagen Dazs, Michelle Devereux, Pixland/Thinsktock. P 6-7 : Sergejs Rahunoks/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock, DR, www.tibo.org, DX/Fotolia. P 10-11 : DR, Chris Christou/Shutterstock, Lidante/Fotolia. P 12-13 : Malyshchyts Viktar/Rozol/Fotolia, Radvaner/Lawton/Sucré Salé. P 14-15 : Radvaner/Lawton/Sucré Salé. P 16-17 :lefebvre_jonathan/Rozol/Simone Andress/Fotolia, Radvaner/Sucré Salé. P 18-19 : Gelberger/Radvaner/Lawton/Sucré Salé. P 20-21 : Rozol/Sergio Martinez/Julian Rovagnati/Fotolia, Radvaner/Sucré Salé. P 22-23 : Fondacci/Markezana/Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 24-25 : Dionisvera/Rozol/M. Schuppich/Fotolia, Thys/Supperdelux/Kettenhofen/Sucré Salé. P 26-27 : Roulier/Turiot/Radvaner/Sucré Salé. P 28-29 : iStockphoto/Thinkstock, Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 30-31 : Studio/Nicoloso/Sucré Salé. P 32-33 : iStockphoto/Thinkstock, Thys/Supperdelux/Lawton/Sucré Salé. P 34-35 : Radvaner/Carnet/Sucré Salé. P 36-37 : Amiel/Sucré Salé. P 38-39 : Christian Jung/Fotolia, Veigas/Viel/Sucré Salé. P 40-41 : Xalanx/Fotolia, Lawton/Studio/Sucré Salé. P 42-43 : volff/Laurent Hamels/Fotolia, Van Leuven/Supperdelux/Sucré Salé. P 44-45 : Studio/Roulier/Turiot/Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 46-47 : iStockphoto/Thinkstock, Lsantilli/Fotolia, Radvaner/Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 48 -49 : iStockphoto/Thinkstock, Malyshchyts/Fotolia, Bilic/Sucré Salé. P 50-51 : Roche/Radvaner/Sucré Salé. P 52-53 : Radvaner/Sucré Salé. P 54-55 : andersphoto/Ksena32/Fotolia, Radvaner/Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 56-57 : Roche/Guedes/Sucré Salé. P 60-61 : Roulier/Turiot/Studio/Sucré Salé. P 62-63 : Studio/Sucré Salé, DR. P 64-65 : Lhomme/Saveurs/Sunray Photo. P 66-67 : Ian Wallace/Bauer Syndication/Oredia. P 68-69 : Delphimages/Fotolia, FotografiaBasica/iStockphoto. P 70-71 : iStockphoto/Image Source/Thinkstock, lanamart/Shutterstock. P 74-75 : Ancel, Rians. P 76-77 : Douce France, Marque Repère/F. Mantovani. P 78-79 : Caprice des Dieux, Gloria. P 80-81 : Saumon de Norvège, Régilait. P 82-83 : Benedicta, Bonne Maman/F. Mantovani. P 84-85 : Beaufort, Retrodor. P 86-87 : Rians, Benedicta. P 88-89 : Mauviel, Stokkete/Shutterstock. P 90-91 : Monica Olszewska/Kzenon/Shutterstock, Rabitelli/Fotolia, Jean-Claude Lajous. P 92-93 : iStockphoto/Thinkstock, BW Folson/Rafa Irusta/Nelik/Martiapunts/Shutterstock, uwimages/Maurice Metzger/Mara Zemgaliete/Stefano Neri/Fotolia, milanfoto/Kievit/iStockphoto. P 97 : Canaricrea/Fotolia. P 98 : Studio/Sucré Salé. Remerciements : Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière (CNIEL). Toutes les photos de Cyril Lignac : Greg Soussan. Calendrier de saisons : Volff/Dusan Zidar/Melisback/Lost44/AGphotographer/Janusz Z. Kobylanski/André/Patrick Hermans/Daumy/Fotolia. Toutes les photos de Cyril Lignac sont réalisées par Greg Soussan.

DÈS LE 13 JUIN

SALADES, PIQUE-NIQUES… ON MANGE DEHORS !

CARNET LECTRICES

Pages 12-62 **La bonne cuisine de saison**
Dossier recettes
- **Aubecq** : www.karis.fr
- **Culinarion** : www.culinarion.com
- **Ekobo** : www.ekobohome.com
- **Incidence** : 01 45 34 07 00 /
- **Joseph Joseph** : 05 56 42 11 93
- **La Chaise Longue** : www.lachaiselongue.fr
- **Lagrange** : 04 78 86 40 40 ou www.lagrange.fr
- **Le Parfait** : www.leparfait.fr
- **Mathon** : www.mathon.fr
- **Rösle** : www.rosle.fr

Pages 94-96 **15 produits tout nouveaux tout bons**
- **Aix & terra** : www.aixetterra.com
- **Chocolats Villars** : www.chocolat-villars.com
- **Combier** : www.combierboutique.fr
- **Pierre Hermé** : www.pierreherme.com

Pages 68-71
- **Ambiance et Style** : www.ambianceetstyles.com
- **Culinarion** : www.culinarion.com
- **Kuhn Rikon** : www.kuhnrikon.ch
- **Mathon** : www.mathon.fr
- **Rösle** : www.rosle.fr

Gourmand

192 avenue Charles-de-Gaulle 92523
Neuilly-sur-Seine Cedex - Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
COM'Presse: 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr
Chef d'édition: Marie de La Forest
Directrice de la rédaction: Catherine Moreau
Rédactrice en chef: Dany Duran
Rédactrice en chef adjointe: Magalie Collin
Directeur artistique: Jérémy Hiro
Chef de studio: Alain Adone
Rédacteurs-graphistes: Thomas Durio, Heydi Falchetto Nicolas Mir, Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic
Secrétaire général de la rédaction: Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction: Samuel de Cardaillac, Élisabeth Patry, Amanda Schrepf
Rédactrice en chef photo: Caroline Quinart
Service photo: Carole Hiro, Mathilde Loncle

COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur général adjoint marketing et ventes: Pierre-Louis Marek
Directeur administration des ventes: Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes: Élisabeth Herzog
Responsable promotion: Sandra Meneghini

PUBLICITÉ
Initial Régie - 13 rue Henri-Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex. Tél. 01 73 05 45 45.
Directrice commerciale adjointe: Martine El Koubi.
(Tél. 01 73 05 64 10, melkoubi@prisma-presse.com)
Directeur de publicité: Thierry Flamand
(Tél. 01 73 05 64 26, tflamand@prisma-presse.com)

Responsables de clientèle: Élise Naudin (Tél. 01 73 05 64 05, enaudin@initial-regie.fr), Sabine Surget (Tél. 01 73 05 64 05 ssurget@prismamedia.com), Anne-Charlotte Masseau Lejeune (Tél. 01 73 05 45 40, aclejeun@initial-regie.fr)
Responsable commerciale exécution: Chrystelle Roblette (Tél. 01 73 05 64 02 croblett@initial-regie.fr

DIRECTION
Directrice générale: Marie Guiton
DRH et directeur juridique: Richard Karacian
Éditrice: Stéphanie Hauville, assistée de Nathalie Grivot
Conseiller: Cyril Lignac

FABRICATION: Bruno Matillat
Impression : Eurogravure (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : Mory-Team, 93507 Pantin.

GOURMAND est édité par
PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS
au capital de 4 500 000 €.
192 av Charles-de-Gaulle 92523 Neuilly-sur-Seine Cedex
CPPAP : 1114 K 85643. ISSN : 1964-9924.
Dépôt légal : à parution - Tarif abonnement 1 an : 49 €

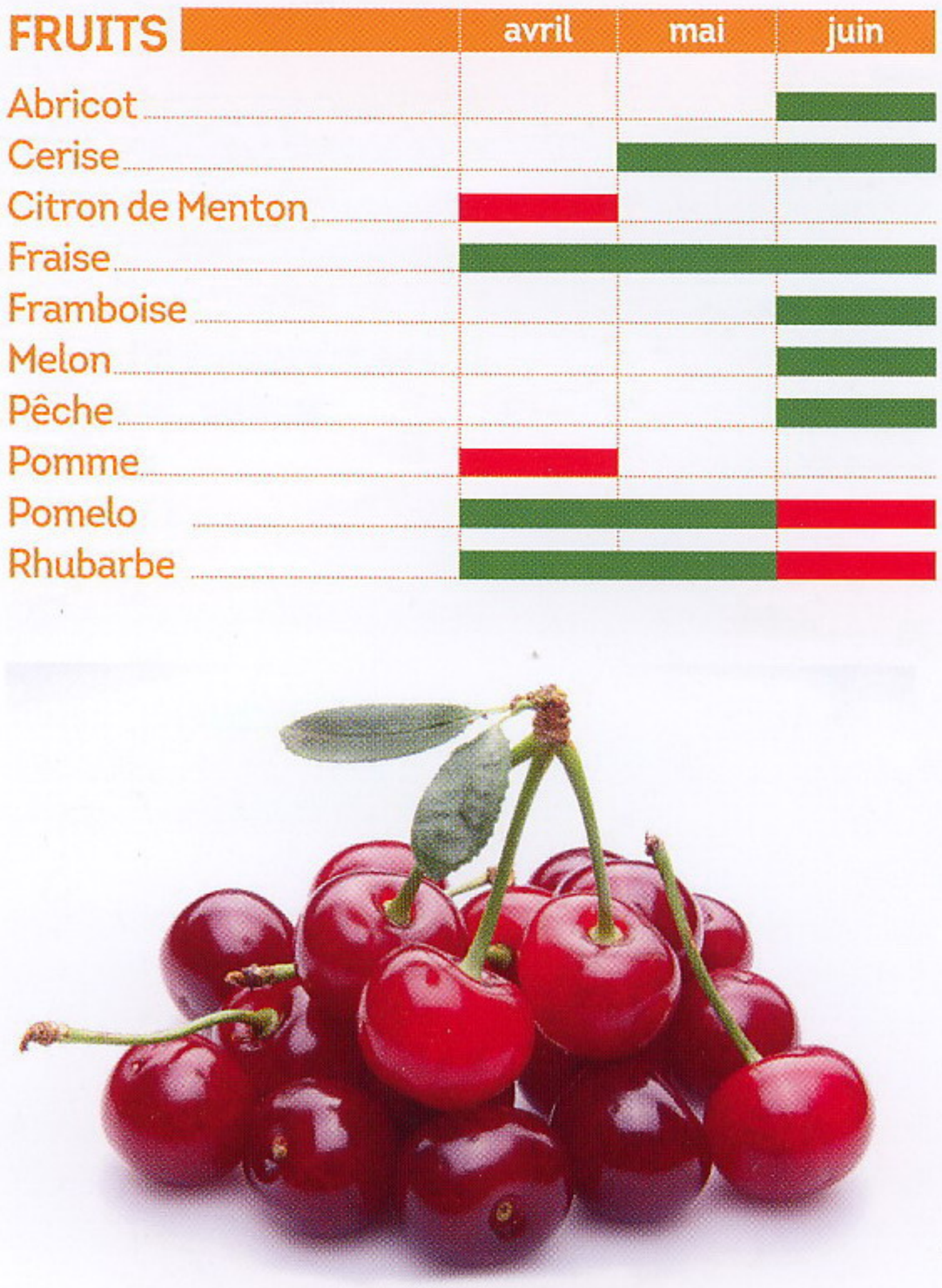
DIRECTRICE DE LA PUBLICATION: Marie Guiton

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2012
Audience mesurée par AUDIPRESSE
ABONNEMENTS 03 44 62 52 27

Calendrier de saison
des produits récoltés en France

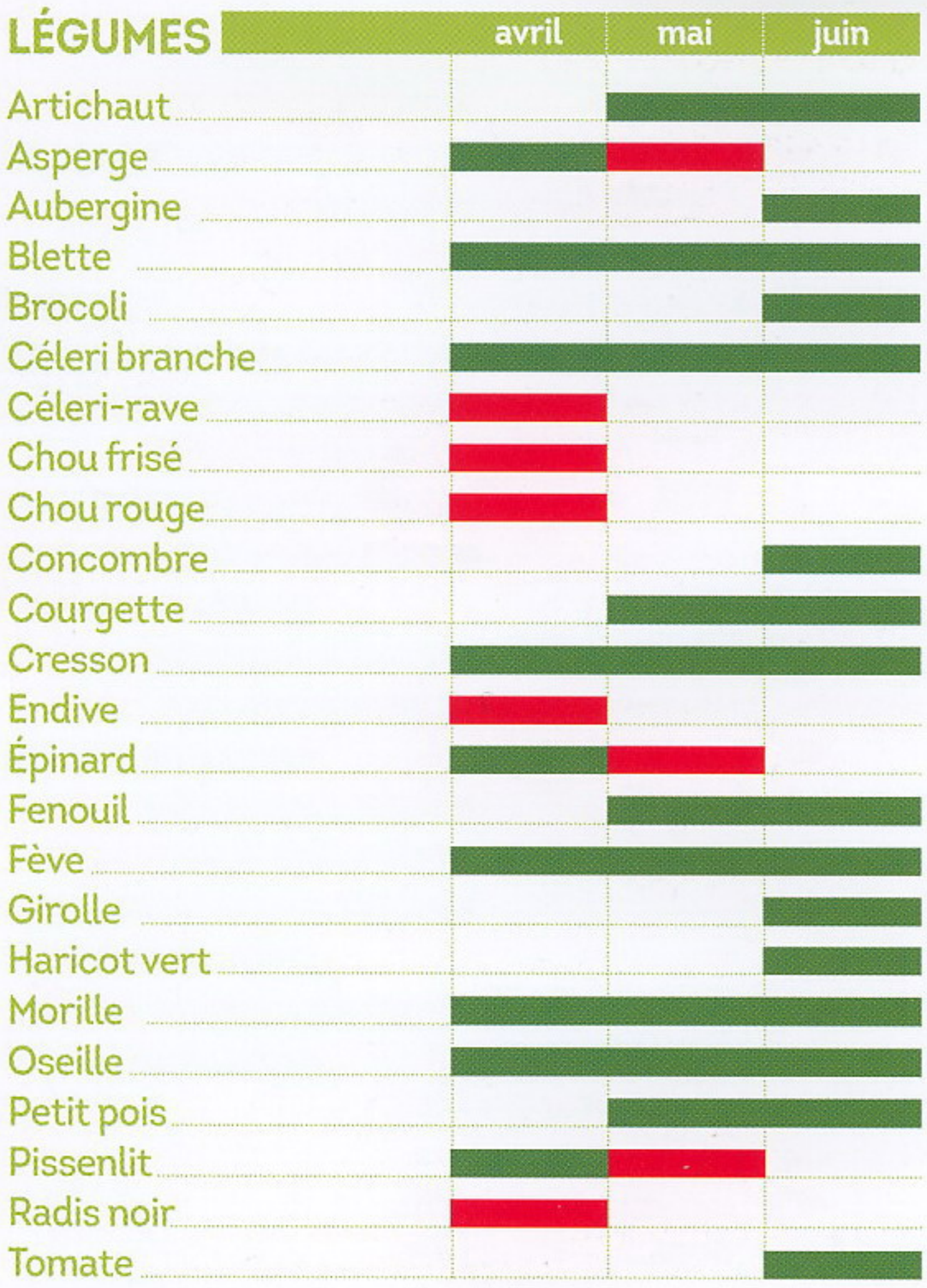
Printemps
Gourmand n°268

FRUITS



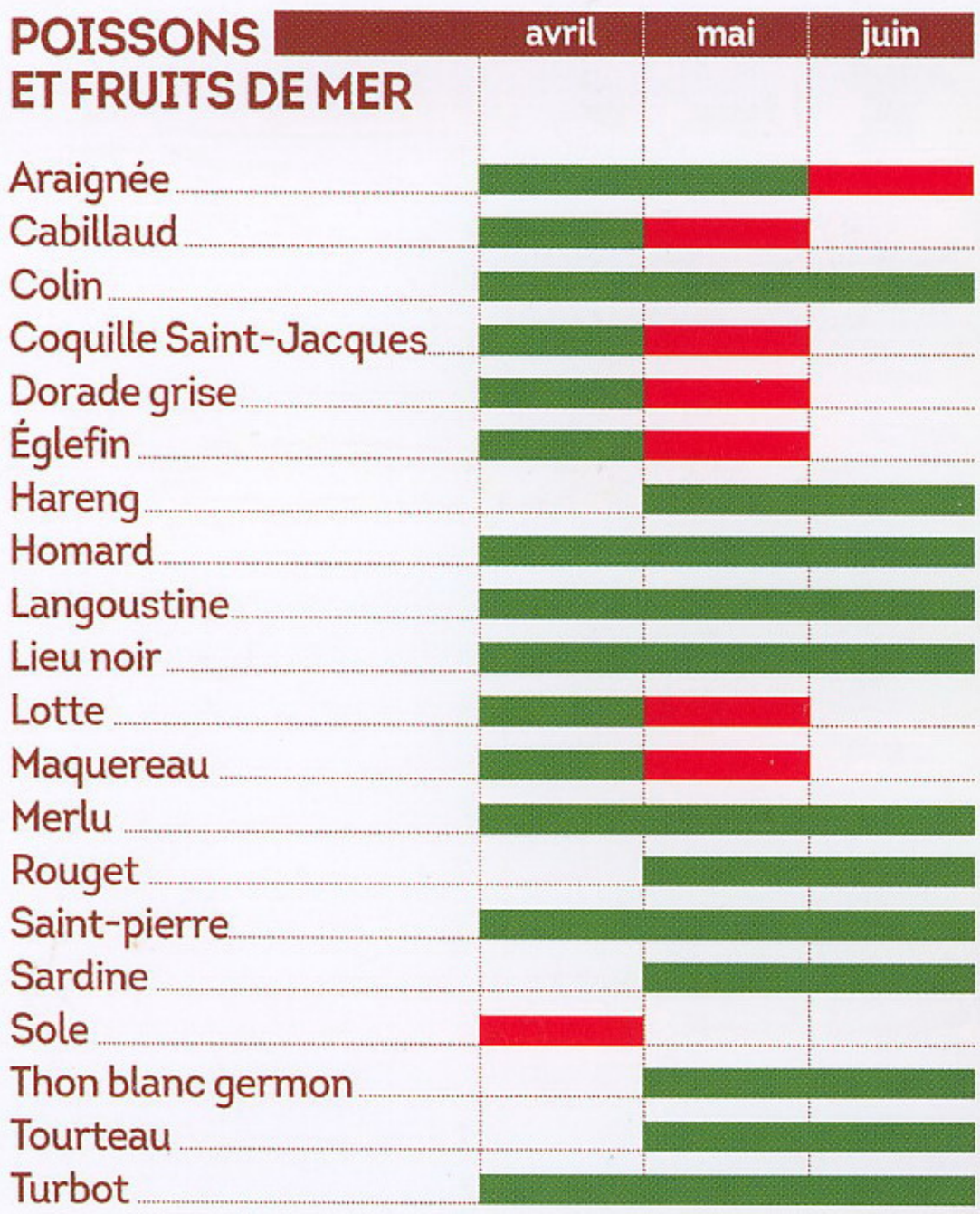
Début et pleine saison — Fin de saison

LÉGUMES



Début et pleine saison — Fin de saison

POISSONS ET FRUITS DE MER



Début et pleine saison — Fin de saison

Légumes cultivés en France et disponibles toute l'année

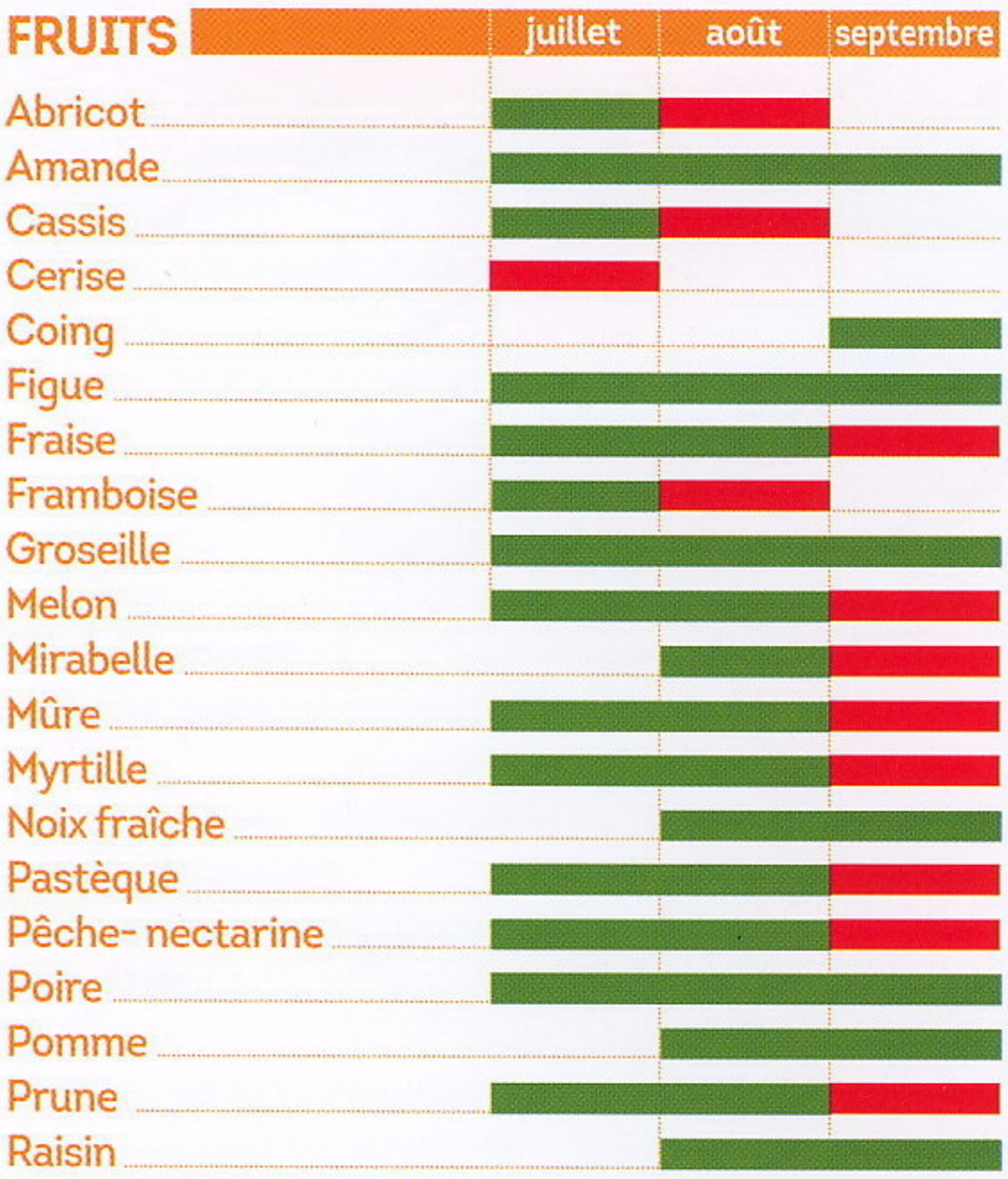
- **Ail** (primeur en juin)
- **Betterave rouge** (primeur en juillet)
- **Carotte** (primeur en mai-juin)
- **Champignon de Paris** (toute l'année en champignonnière)
- **Chou-fleur** (breton dès septembre et du Nord dès juin)
- **Échalote** (primeur en juillet)
- **Navet** (3 mois d'été moins prolifique)
- **Oignon** (primeur en juillet)
- **Poireau** (primeur en mai-juin)
- **Pomme de terre** (primeur en juin- juillet- août)
- **Salade** (batavia, scarole, laitue)
- **Radis rose** (primeur en féurier-mars)

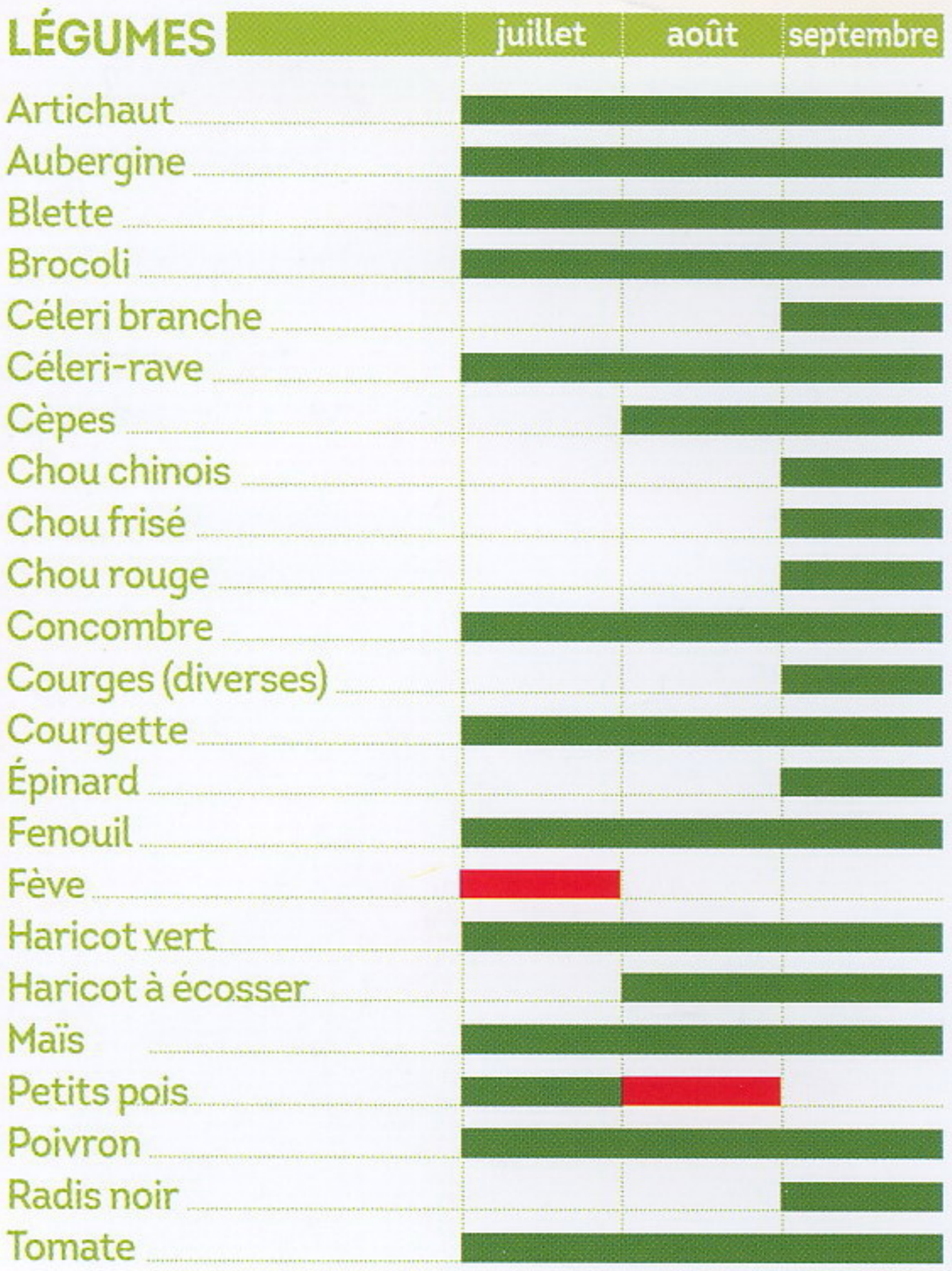
Les poissons disponibles toute l'année

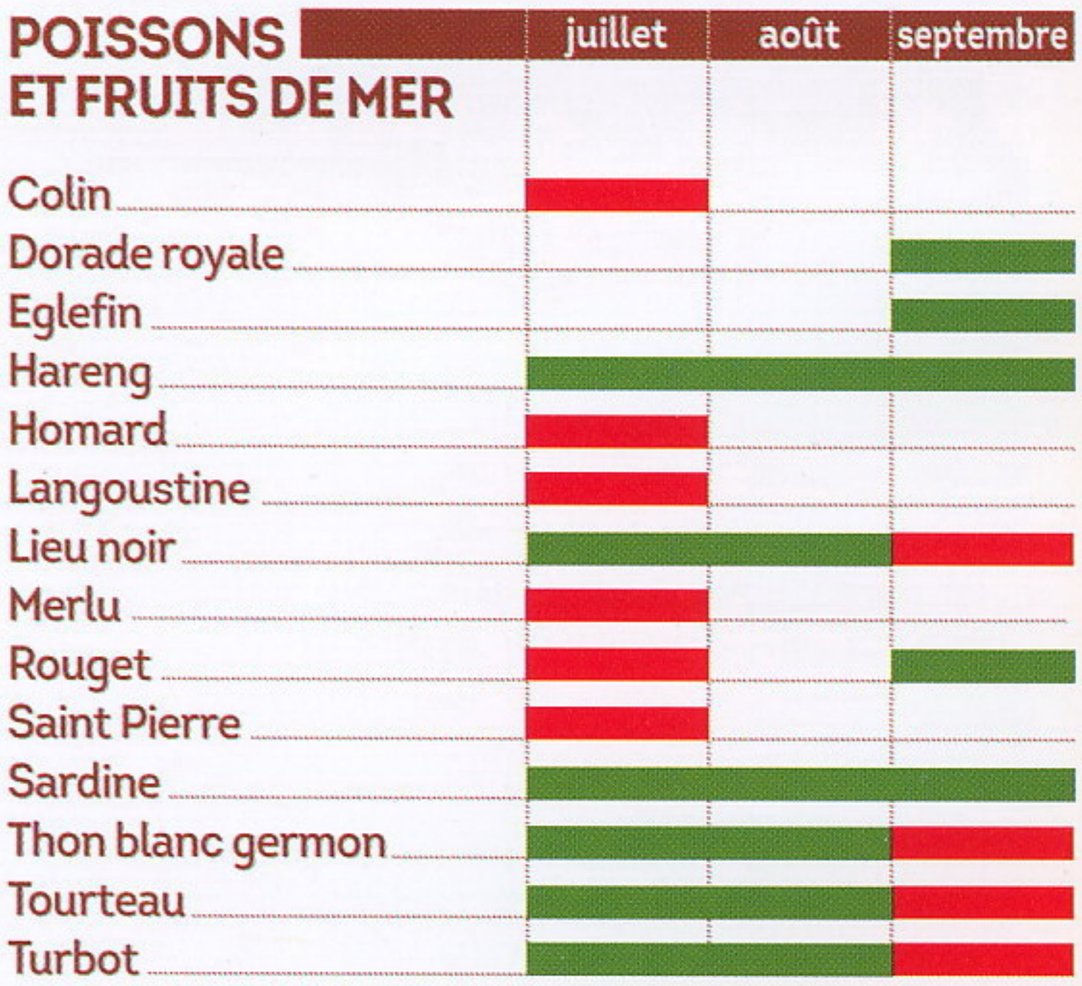
La majorité des poissons se retrouvent toute l'année sur les étals des poissonniers mais attention, ils ne sont pas tous pêchés dans les eaux françaises, et sont parfois aussi décongelés, lisez attentivement les étiquettes... Le barbu, les crevettes et la raie sont pêchés toute l'année en France. Idem pour la moule et l'huître, mais pour ces coquillages, la meilleure saison de consommation est de septembre à avril.

Calendrier de saison
des produits récoltés en France

Été
Gourmand n°268







Début et pleine saison — Fin de saison

Petit point sur les fromages français

Tout comme pour les poissons, les fromages sont disponibles toute l'année sur les étals, tout est une question de respecter le temps d'affinage. Mais certains auront un goût plus prononcé selon les saisons de pâture des vaches, chèvres ou brebis...
La mimolette, les fromages des Pyrénées (type Ossau-Iraty), le Salers et la tomme de chèvre, le Roquefort sont produits toute l'année par les fromageries de l'Hexagone. La meilleure saison des fromages de chèvre frais est le printemps. Certains fromages ont pourtant des saisons limitées de production et de disponibilité sur les marchés : le brocciu, fromage frais de Corse d'octobre à mai. Le Vacherin Mont d'Or de mi-octobre à mi-mai.

Cocorico !

Privilégier les produits de saison c'est bénéficier de prix plus attractifs et de qualités gustatives bien supérieures. Si vous avez une envie hors saison, privilégiez les conserves et les surgelés surtout celles mises en boîte avec des produits locaux ou tout du moins de France.

Calendrier de saison
des produits récoltés en France

Automne
Gourmand n°268

FRUITS	octobre	novembre	décembre
Châtaigne			
Clémentine			
Coing			
Figue			
Kaki			
Kiwi			
Noix fraîche			
Clémentine (Corse)			
Pomme			
Poire			
Raisin			

Début et pleine saison — Fin de saison

LÉGUMES	octobre	novembre	décembre
Artichaut			
Aubergine			
Blette			
Brocoli			
Céleri branche			
Céleri-rave			
Cèpes			
Chou chinois			
Chou de Bruxelles			
Chou frisé			
Chou-rave			
Chou rouge			
Concombre			
Courge (diverses)			
Courgettes			
Endive			
Epinard			
Fenouil			
Frisée			
Haricot vert			
Mâche			
Maïs			
Radis noir			
Poivrons			
Tomates			
Pleurote			
Trompette de la mort			

Début et pleine saison — Fin de saison

POISSONS ET FRUITS DE MER	octobre	novembre	décembre
Araignée			
Bar			
Coquille Saint Jacques			
Dorade royale			
Eglefin			
Hareng			
Huître			
Rouget			
Sardine			

Début et pleine saison — Fin de saison

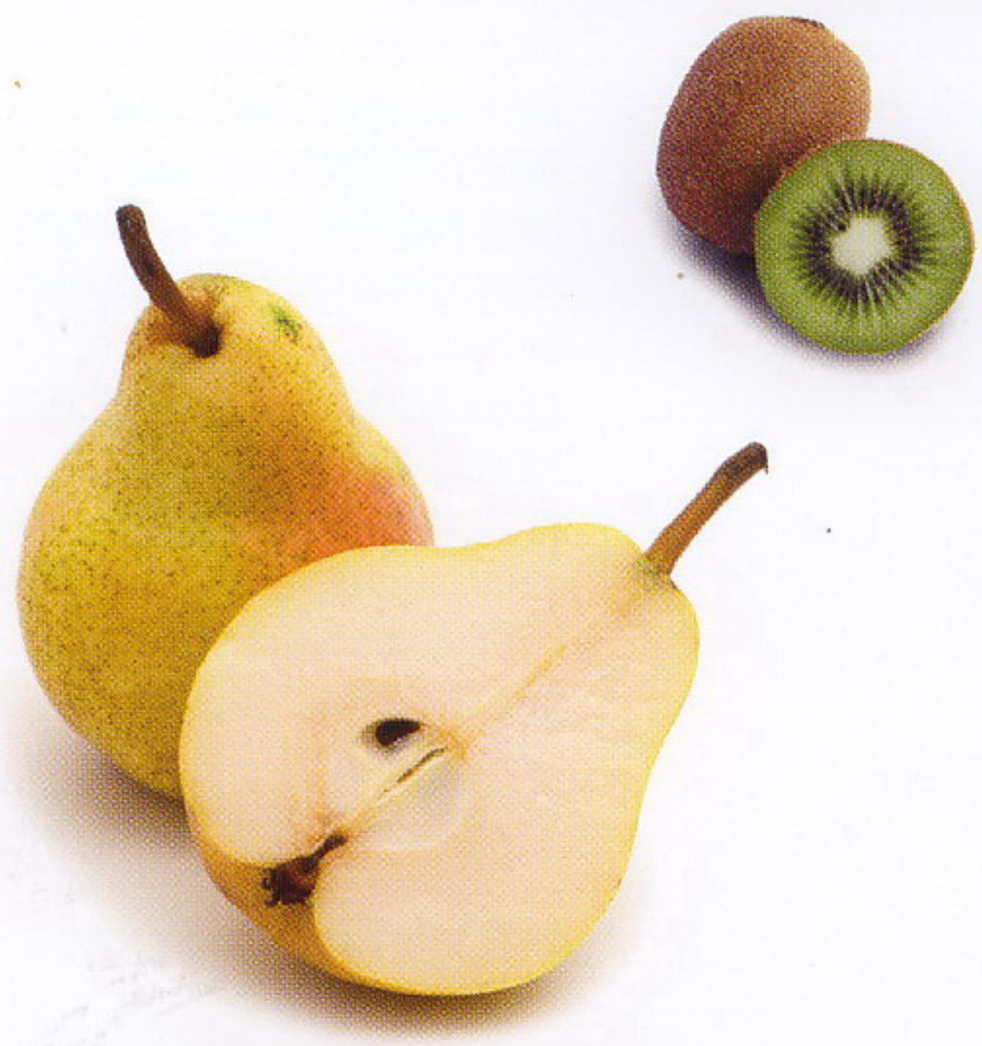
Et les viandes ?

Il n'existe pas de saisonnalité pour les viandes et les volailles de boucherie, on en trouve tout le long de l'année. Ce sont les gibiers qui se consomment plus au gré des saisons : de février à avril pour le sanglier, et d'avril à l'automne pour le chevreuil, faisan, et lièvre.

Calendrier de saison
des produits récoltés en France

Hiver
Gourmand n°268

FRUITS	janvier	février	mars
Citrons de Menton			
Clémentine			
Kiwi			
Poire			
Pomelo (Corse)			
Pomme			



Début et pleine saison — Fin de saison

LÉGUMES	janvier	février	mars
Asperges (primeurs)			
Blette			
Céleri -rave			
Céleri-branche			
Chou de Bruxelles			
Chou frisé			
Chou-rave			
Chou rouge			
Courge			
Endive			
Epinard			
Frisée			
Mâche			
Pissenlit			
Poireau			
Radis noir			
Scarole			

Début et pleine saison — Fin de saison

POISSONS ET FRUITS DE MER	janvier	février	mars
Araignée			
Bar			
Cabillaud			
Colin			
Coquille Saint Jacques			
Dorade grise			
Eglefin			
Huître			
Langoustine			
Lieu jaune			
Lieu noir			
Lotte			
Maquereau			
Merlan			
Merlu			
Sole			
Turbot			

Début et pleine saison — Fin de saison

Légumes anciens

Ils font de plus en plus d'amateurs et reviennent en force dans les assiettes tant mieux, ils sont délicieux, sains, économiques, faciles à cuisiner et donnent plus de variétés aux plat d'hiver. Ils ont tout pour plaire !

- Cardon de novembre à février
- Crosne de novembre à mars
- Panais d'octobre à mars
- Rutabagas d'octobre à mars
- Salsifis d'octobre à décembre
- Topinambour d'octobre à mars

Les produits importés et disponibles en France toute l'année

Avocats, banane, mangue, ananas, citron, orange, pomelos, litchis, dattes, fruits de la passion, patate douce, grenade, noix de coco etc...

Le produit de la quinzaine de votre magazine **Gourmand**

15 jours de cuisine SIMPLE et SAVOUREUSE

Le coup de cœur de la rédaction

La **lunch box** en silicone rétractable

Pour manger équilibré, rien de mieux que les repas que vous préparez vous-même ! Et, pour transporter vos préparations, rien de mieux que la lunch box ! **Gourmand** a sélectionné pour vous une lunch box en silicone rétractable.

UN REPAS GARANTI 100% ÉCONOMIQUE, 100% PERSONNALISÉ

Pratique et légère

Dotée de 3 compartiments et accompagnée d'un couvert malin qui fait à la fois fourchette, couteau et cuillère, elle est idéale pour tous vos déplacements.

Une lunch box qui ne prend pas de place lorsqu'elle est vide et qui vous permettra de réchauffer vos préparations au micro-ondes.

▶ Idéal pour votre pause déjeuner, séminaires, colloques, pique-niques, rassemblements sportifs ou associatifs...

Dimensions : **25,5 x 18 x 7 cm**
Contenance : **1,4 L.**

11.90 € SEULEMENT

Pour acheter ce produit
et découvrir notre sélection d'ustensiles :
rendez-vous sur notre boutique en ligne

pgpshop.fr

UNE SALADE *finement* ASSAISONNÉE

Suivez leshuilesvegetales sur

facebook YouTube Instagram leshuilesvegetales.fr

Faites un trait sur l'ordinaire

AVEC LES

HUILES VÉGÉTALES

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr

STYLOMETS